


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шпалозаводская средняя общеобразовательная школа»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 Вторушина О.И.

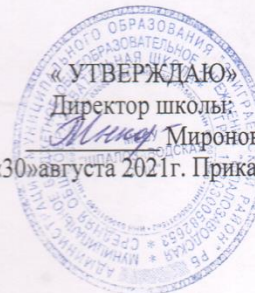
«30» августа 2021г.

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор школы:

 Миронова И.К.

«30» августа 2021г. Приказ №876



АДАптированная рабочая программа
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
по учебному предмету «Физическая культура»,
7 класс
на 2021-2022 учебный год

ФИО разработчика: Алексеева Татьяна Михайловна

Должность: учитель физической культуры

Категория: высшая

2021г.

Пояснительная записка.

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
 - Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
 - Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" СанПиН 2.4.2.3286-15 (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. N 26)
 - Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся МБОУ «Шпалозаводская СОШ» с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1 (приказ от 01.09.2021 г)
 - Постановление Правительства Республики Бурятия от 28 мая 2013 г. № 258 «Об утверждении Концепции развития инклюзивного образования в Республике Бурятия»;
 - Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26(далее - СанПиН 2.4.2.3286-15);
 - Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" СанПиН 2.4.2.3286-15 (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. N 26.
 - Учебного плана МБОУ «Шпалозаводская средняя общеобразовательная школа»;
 - Федерального перечня учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;
8. УМК. *В.И.Лях* «Физическая культура» 7 класс, –М: Просвещение 2018 г.
- Адресность.** Рабочая программа составлена для обучающихся интеллектуальными нарушениями 7 класса, МБОУ «Шпалозаводская СОШ», Заиграевского района, Республики Бурятия. Программа отвечает требованиям базового учебного плана общеобразовательных учреждений РФ и РБ, учитывает основные требования, предъявляемые к современным УМК по физической культуре, и соотносится с действующей примерной программой обучения физической культуры в

общеобразовательной школе.

Базовыми для программы 7 класса являются разделы: строевые упражнения; организационные приемы и навыки бега, прыжков; основы знаний о физической культуре; организационные приемы и навыки бросков, метания; скоростно - силовые качества; гимнастика.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития, учащихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и по модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования и может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной Организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Цели и задачи учебного предмета «физическая культура».

Основная цель изучения учебного предмета «физическая культура» - развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально - культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных

навыков и умений; формирование культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре.

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально - волевых качеств; формирование духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур.

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося.

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к предмету «физическая культура».

- **Ключевой задачей** при реализации данной программы будет являться **здоровьесбережение**, так как оно как никогда актуально в учебно-воспитательном процессе и формирует внимательное отношение учащихся к своему организму, воспитывает понимание ценности человеческой жизни, закладывает основы здорового образа жизни, умение ценить свою жизнь и жизнь окружающих.

Сроки реализации программы: реализация данной программы рассчитана на 1 учебный год, при 3-х часах в неделю, 102 часа в год, исходя из продолжительности учебного года 34 учебные недели.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности.

Материал программы направлен на реализацию **приоритетной цели школьного обучения физической культуре** – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование обучающихся, а также на развитие их основных двигательных качеств.

Программа создана с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован на:

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- дальнейшее развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
- обучение навыкам в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование социально значимых качеств личности;

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся основной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание учебного предмета «физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, обучающихся путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям личности и уровню ее базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально - культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, уровень физической подготовленности обучающихся позволяющий выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются ориентированностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским

¹ дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

/Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать последствия выбора и результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национальнорегиональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурнооздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учет влияния наиболее эффективных средств и методов достижения целей преподавания предмета «физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся с учетом целостности учебновоспитательного процесса по данному предмету; базируется на взаимосвязанных и взаимообусловленных целях, направленных на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально - важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в программе обеспечивается за счет ступенчатости, многоуровневости ее построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурноспортивного образования в элементы

опыта личности обучающихся, адекватных их состоянию здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности их физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности являющегося одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материальнотехнической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является одной из возможностей предоставления обучающемуся освоение содержания полного курса на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально - безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил - «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно - деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала с целью формирования у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта с учетом взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов - предметных, метапредметных и личностных.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к учебному предмету «физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных

- действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
 - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

2. Содержание учебного предмета.

<i>Содержание учебной программы</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
<i>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 4 часов</i>		
<i>Физическая культура 1 час</i>		
<p>1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p><i>Понятие о физической культуре</i></p> <p><i>Основные способы передвижения человека</i></p> <p><i>Профилактика травматизма</i></p>	<p><i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
<i>История физической культуры – 1 часа</i>		
1. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	<i>Возникновение физической культуры у древних людей</i>	<p><i>Иметь</i> представление о возникновении физической культуры</p> <p><i>Понимать</i> и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>
<i>Физические упражнения – 2 часа</i>		
1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	<p><i>Представление о физических упражнениях.</i></p> <p><i>Представление о физических</i></p>	<p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Характеризовать</i></p>

<p>2.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p> <p>3. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</p>	<p><i>качествах</i></p>	<p>показатели физического развития. <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки.</p>
<p><i>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов</i></p>		
<p><i>Самостоятельные занятия – 2 часа</i></p>		
<p>1.Составление режима дня.</p> <p>2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p><i>Режим дня и его планирование.</i> <i>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</i> <i>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</i> <i>Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.</i> <i>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</i> <i>Комплексы упражнений для развития физических качеств</i></p>	<p><i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
<p><i>Самостоятельные игры и развлечения и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности – 2 часа</i></p>		
<p>1.Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>2.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями</p>	<p><i>Игры и развлечения в зимнее время года.</i> <i>Игры и развлечения в летнее время года.</i> <i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i> <i>Измерение частоты сердечных сокращений</i></p>	<p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <i>Уметь</i> измерять частоту сердечных сокращений (пальмоторно)</p>
<p><i>Физкультурно – оздоровительная деятельность – 2 часа</i></p>		

<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p> <p>4. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований.</p>	<p><i>Оздоровительные формы занятий</i></p> <p><i>Развитие физических качеств</i></p> <p><i>Развитие двигательных качеств в спортивных играх</i></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> <p><i>Выполнять</i> комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p>
<p>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 56 часа</p>		
<p><i>Лёгкая атлетика -16 часа</i></p>		
<p><i>1. Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук. техника бега на короткие и длинные дистанции; Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p><i>2. Броски</i> большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>3. Метание</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. метание теннисного мяча на дальность и в цель..</p> <p><i>4. Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и</p>	<p><i>Беговая подготовка</i></p> <p><i>Броски большого мяча</i></p> <p><i>Метание малого мяча</i></p> <p><i>Прыжковая подготовка</i></p>	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>

влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.		
<i>ТРЕБОВАНИЯ</i>	<p>уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом. Стартовать с произвольного старта. бегать в равномерной беге до 6 минут с ускорением от 40 до 60 м. стартовать с высокого старта. Выполнять прыжок в длину с места.</p> <p>уметь выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований.</p>	
<i>Гимнастика с основами акробатики – 12 часа</i>		
<p><i>1. Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>2. Акробатические упражнения</i> - акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед..</p> <p><i>3. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине:</i> висы.</p> <p><i>4. Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического коня (козла) опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок</p>	<p><i>Движения и передвижения строем</i></p> <p><i>Акробатика</i></p> <p><i>Снарядная акробатика</i></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении</p>

<p>в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 5. <i>Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)</i>- передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке) 6. <i>Гимнастические упражнения. прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке 7. <i>ОФП</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> из базовых видов спорта.</p>	<p><i>Прикладная гимнастика</i></p>	<p>акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера. выполнять строевые упражнения; осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов; лазить по гимнастической скамейке, стенке; выполнять акробатические упражнения</p>	
<p><i>Подвижные игры – 20 часов</i></p>		
<p>1. <i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</i> <i>Подвижные игры типа:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест». 2. <i>На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:</i></p>	<p><i>Подвижные игры</i></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых</p>

<p><i>Подвижные игры типа:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.</p> <p><i>3. На материале раздела «Спортивные игры» -</i> <i>Футбол:</i> подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. <i>Баскетбол:</i> подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки». <i>Волейбол:</i> - Пионербол</p>		<p>действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
<i>Спортивные игры – 8 часов</i>		
<p><i>1. Баскетбол</i> Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; <i>2. Волейбол</i> Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.. <i>3. Футбол</i> Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведением</p>	<i>Спортивные игры</i>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
ТРЕБОВАНИЯ	<p>уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.</p> <p>уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>	

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Дата проведения		Тема (раздела) урока	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся (основные учебные умения и действия)	Вид контроля	Проектная деятельность на уроке
	план	факт					
1			Правила безопасного поведения и техники безопасности (1ч.) Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.		
2			ОРУ (выносливость)(8ч.) Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		

			Бег 30 метров (2-3 повторения).	1			
3			Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
4			Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
5			Бег 60 метров (3- 4 повторения).	1			
6			Стартовые ускорения (4 -5 повторений) 10 - 15 м (низкий	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Таблица 1	

			старт).		подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
7			Бег 1000 метров без учета времени.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества	Норматив Таблица 1	
8			Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине(д), подтягивание на	1			

			перекладине(м).				
9			ОФК (2ч.) Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 секунд.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
10			Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
11			Футбол (7ч.) Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		

					<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
12			Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
13			Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		

14		Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование).	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
15		Закрепление. Комбинации из основных элементов игры в футбол.	1			
16		Двусторонняя игра в футбол.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>		

					<i>Развивать</i> физические качества.		
17			Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>		
18			Легкая атлетика (8ч.) Техника прыжка в высоту (ножницы). Закрепление 5-7 шагов разбега.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>		

					<p><i>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</i></p>		
19			Низкий старт, бег с ускорением до 80-90 метров.	1	<p><i>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</i></p>		
20			Бег на 100 метров на результат.	1			
21			Прыжки в длину с разбега. "согнув ноги", 9-11 шагов разбега (закрепление). Прыжки в длину с разбега. "согнув ноги", 9-11 шагов разбега (закрепление).	1	<p><i>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</i></p>		

22		Метание мяча (150 г) в цель с 12-14 м.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
23		Бег на 500 м (д). 800 м (м). Закрепление.	1			
24		Техника длительного бега в равномерном темпе до 12 минут (8 -10 повторений).	1			
25		Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой</p>		

					деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.		
26			Баскетбол (9ч.) Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Обучение. Закрепление.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.		
27			Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Таблица 1	

					<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>		
28			Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>		
29			Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1			
30			Броски мяча в корзину.	1	<p><i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения</p>		

					правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.		
31			Закрепление броски мяча.	1			
32			Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.		
33			Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола.	1			
34			Совершенствование игры "Мяч через сетку" с элементами волейбола.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых		

					<p>акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.</p>		
35			<p>Гимнастика с основами акробатики (10ч.) Закрепление выполнения строевых команд.</p>	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.</p>		
36			<p>Махом одной и толчком другой подъем переворотом в</p>	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении</p>		

		упор, махом назад соскок(м). Размахивания изгибами, вис лежа, присев(д).		подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
37		Прыжок согнув ноги (козел в ширину).	1			
38		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности).				
39		Кувырок вперед- назад, стойка на лопатках (закрепление).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой		

					деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.		
40			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат(д) закрепление.	1			
41			Стойка на голове с согнутыми ногами(м), мост из положения стоя с помощью (д).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
42			Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		

43			Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
44			Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки).	1			
45			Волейбол (9ч.) Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
46			Комбинации из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие		

		руками, передача мяча над собой.		содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
47		Прямая нижняя подача через сетку.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
48		Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	1			
49		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			
50		Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1			
51		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i>		

					двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
52			Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0).	1			
53			Повторный инструктаж по ТБ по физической культуре.(спортивная гимнастика, акробатика, спортигры, оказание первой помощи).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
54			ОРУ (выносливость) (8ч.) Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику		

					<p>выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
55			<p>Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс упражнений у гимнастической стенке.</p>	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
56			<p>Прыжки со скалкой: 30сек в максимальном темпе, 3 - 4 повтора.</p>	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
57			<p>Обучение и закрепление игре в "Стритбол".</p>	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия</p>		

					<p>проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
58			Игра в "Стритбол".	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
59			Игра "Мяч с четырех сторон" с элементами волейбола.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и</p>		

					двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
60			Метание м\мяча в цель с 7-8 метров.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
61			Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника..	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		

62		Атлетические единоборства (3ч.) Закрепление самостраховки на спину, на бок, страховки кувырком.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
63		Изучение и закрепление страховки, страховки кувырком.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
64		Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники		

					<p>безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
65			Зимние виды спорта (9ч.) Закрепление. Коньки.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
66			Совершенствование. Коньки.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>		

					<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
67			Совершенствование. Коньки.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
68			Обучение и закрепление игре в "Японский волейбол".	1			
69			Закрепление игры "Японский волейбол".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
70			Закрепление игры "Японский волейбол".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i>		

					технику прыжковых упражнений.		
71			Закрепление игры "Японский волейбол".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
72			Совершенствование игры "Японский волейбол".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .		
73			Закрепление. Льжи. Совершенствование.	4			
74			Футбол (13ч.) Закрепление стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными скрестными шагами в сторону.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
75			Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.		

					<p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
76			Комбинации из основных элементов игры в футбол.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
77			Игра в футбол по основным правилам и привлечением учащихся к судейству.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .</p>		
78			Двусторонняя игра в футбол.	1			
79			Игра в футбол по основным правилам и привлечением учащихся к судейству.	1			
80			Ведение мяча, отбор мяча (закрепление).	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>		

					<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
81			Двусторонняя игра в футбол.	1			
82			Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков. (6:0).	1			
83			Игра в волейбол с упрощенными правилами.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
84			Подвижные игры с элементами волейбола ("Мяч через сетку" с волейбольными приемами).	2	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .		
85			Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2), (3:3).	1			
86			Игра в волейбол с упрощенными правилами.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при		

					выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
87			Легкая атлетика (13ч.) Бег 1000 метров.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
88			Челночный бег 3x10 метров.	1			
89			Закрепление бега на 1000 метров.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
90			Упражнение на гибкость. Тест -наклон туловища вперед из положения сидя.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .		
91			Передвижение на виси на "рукоходе", отжимание на	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике		

			параллельных брусьях.		<p>выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
92			Закрепление бега на 200 метров.	2	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
93			Закрепление бега на 400 метров. Совершенствование бега.	3	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
94			Закрепление бега на 500 метров.	2	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p>		

95			Подведение итогов года.	1			
----	--	--	-------------------------	---	--	--	--