



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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, соотнося 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, аргументированно 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.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Виды контроля.**

- сдача нормативов.
- оценка техники выполнения упражнения.

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

#### **1.1. Естественные основы.**

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

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

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

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

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

#### **1.4. Приемы закаливания.**

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

#### **1.5. Подвижные игры.**

##### ***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### ***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

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

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

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

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки:	
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2	
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165	
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–	
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18	
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20	
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0	
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0	

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической само регуляции.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
<b>I четверть</b>							
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>							
1			Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма	Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи		Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики
<b>Легкая атлетика ( 11 часов )</b>							
2			Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития		Секундомер, колодки, свисток, флажки

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				и физическую подготовленность	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
3			Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундомер, колодки, свисток, флажки
4			Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на	Соревнования в беге на 60 м.	Секундомер, колодки, свисток, флажки

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола)	Пробегание дистанции до 100 м (индивидуально)	
5			Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундомер, колодки, свисток, флажки
6			Беговые упражнения. Эстафетный бег	Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8 × 60 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд,	Контроль техники выполнения встречной эстафеты 8 × 60 м	Секундомер, колодки, свисток, флажки, эстафет-ные палочки,

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					заполнение протокола)		предметы для передачи (кубики, мячи)
7			Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Понятие и темпе упражнения. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундомер, свисток
8			Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают	Соревнования в беге на дистанции 1500 м и 2000 м	Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
9			Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и упражнений силового характера (ОФП)	Оценка бега на средние дистанции	Секундомер, свисток, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, конусы, барьеры)
10			Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых		Демонстрационные пособия (плакаты), гимнастические маты, стойки, планка, мел

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
11			Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Гимнастические маты, стойки, планка, мел
12			Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Соревнования по прыжкам в высоту	Гимнастические маты, стойки, планка, мел, протоколы для судейской практики

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
<b>Волейбол (15 часов)</b>							
13			Волейбол. Приём и передача мяча в парах	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток
14			Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением	Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры,		Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				перемещением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле»	уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
15			Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи	Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Волейбол по упрощённым правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Передача мяча двумя руками сверху в парах в движении	Мяч волейбольный, свисток
16			Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи	Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлестыванием голени и др. беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощённым правилам			
17			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку). Волейбол по упрощённым правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток
18			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки)	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке на месте и с передвижением вдоль сетки. Волейбол по упрощённым правилам	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
19			Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток
20			Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи в парах. Приём нижней прямой подачи с доводкой в 3 зону. Подвижные игры:	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры,	Нижняя прямая подача в 4 сектора	Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				«Снайперы», «Прими подачу»	уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
21			Волейбол. Верхняя прямая подача	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3–5 метров. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток
22			Волейбол. Верхняя прямая подача	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Техника верхней прямой подачи	Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
23			Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток, малый мяч
24			Волейбол. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром	Передвижение вдоль сетки имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток
25			Волейбол. Прямой	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,	Техника прямого	Мяч волейбольный,

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
			нападающий удар с передачи пасующего игрока	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	нападающего удара	свисток
26			Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование мяча перебрасываемого через сетку двумя руками в прыжке с места. Одиночный блок. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		Мяч волейбольный, свисток
27			Волейбол. Страховка при блокировании	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				блокированием. Верхняя прямая подача. Расположение игроков при атакующем ударе и при блокировании. Учебная игра в волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
<b>II четверть</b>							
<b>Гимнастика (18 часов)</b>							
28			Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка
29			Висы. Строевые	Выполнение команды «Прямо!».	Различают строевые команды, четко		Гимнастические

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
			упражнения	Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		маты, гимнастическая скамейка
30			Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения упражнений с гимнастической палкой	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки
31			Висы. Строевые упражнения	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают	Контроль техники	Гимнастические маты,

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений	технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	выполнения подъема переворота м и подтягивания в висе	гимнастическая скамейка, гимнастические палки
32			Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Гимнастический козел, гимнастический мост
33			Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно		Гимнастический козел, гимнастический мост

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					помогают их исправлению		
34			Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		Гимнастический козел, гимнастический мост
35			Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	Контроль техники выполнения опорного прыжка	Гимнастический козел, гимнастический мост
36			Акробатика. Лазанье	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м).	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и		Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				Упражнения ритмической гимнастики (д)	помогают их исправлению		
37			Акробатика. Лазанье	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению		Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели
38			Акробатика. Лазанье	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению		Гимнастические маты, канат, гимнастический шест
39			Акробатика. Лазанье	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая	Контроль техники выполнения	Гимнастические маты, канат, гимнастический

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом	правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	акробатических комбинаций	шест
40			Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	Оценка лазанья по канату (шесту)	Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина
41			Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	Контроль выполнения комплекса упражнений с мячом	Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
42			Упражнения на гимнастических брусьях	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Гимнастические брусья
43			Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие гибкости	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		Гимнастические брусья
44			Упражнения на гимнастических брусьях	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их		Гимнастические брусья

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (д)	технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении		
45			Упражнения на гимнастических брусьях	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения гимнастических комбинаций	Гимнастические брусья
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности ( 3 часа)</b>							
46			Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями			
47			Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Демонстрируют оформленный дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности	Тестирование развития основных физических качеств	
48			Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов	Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и	Тестирование развития основных физических качеств	

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	направленностью занятий физической культурой. Демонстрируют оформленный дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности		
<b>III четверть (30 часов)</b>							
<b>Лыжные гонки (21 час)</b>							
49			Виды лыжных соревнований. Техника безопасности	Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности	Раскрывают понятие «стиль» катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применяют правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Компьютер, проектор, экран, учебная презентация
50			Передвижения на лыжах	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Контроль знаний видов лыжного спорта,	Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	стилей катания	
51			Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
52			Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, лыжные ботинки
53			Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
54			Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Контроль техники выполнения одновременного одношажного хода (основной вариант)	Лыжи, палки, лыжные ботинки
55			Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
			хода	на развитие силы	освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
56			Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
57			Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Контроль техники выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант)	Лыжи, палки, лыжные ботинки
58			Передвижения на лыжах. Коньковый ход	Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
59			Передвижения на лыжах. Коньковый ход	Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, лыжные ботинки
60			Передвижения на лыжах. Коньковый ход	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Контроль техники выполнения коньковых ходов	Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
61			Передвижения на лыжах. Подъемы	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
62			Передвижения на лыжах. Подъемы	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	Контроль техники выполнения подъема скользящим шагом	Лыжи, палки, лыжные ботинки
63			Передвижения на лыжах. Повороты	Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
64			Передвижения на лыжах. Повороты	Упражнения на технику четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, лыжные ботинки
65			Передвижения на лыжах. Повороты	Четырехшажный ход. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3 км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Контроль техники выполнения четырехшажного хода	Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
66			Передвижения на лыжах. Спуски	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
67			Передвижения на лыжах. Спуски	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p>	Контроль техники выполнения спуска	Лыжи, палки, лыжные ботинки
68			Передвижения на лыжах. Соревнования	Соревнования на дистанции 3 км	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения</p>	Учет времени прохождения дистанции	Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
69			Передвижения на лыжах. Эстафеты	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		Лыжи, палки, лыжные ботинки
<b>Баскетбол (9 часов)</b>							
70			Баскетбол. Передвижения игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя		Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
71			Баскетбол. Ведение мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники ведения мяча с пассивным сопротивлением	Баскетбольные мячи
72			Баскетбол. Ведение мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
73			Баскетбол. Накрывание мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи
74			Баскетбол. Накрывание мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники ведения мяча с сопротивлением	Баскетбольные мячи
75			Баскетбол. Бросок мяча	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,		Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. оказание первой помощи при ушибах и растяжении	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
76			Баскетбол. Перехват мяча	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль выполнения броска одной рукой от плеча с места	Баскетбольные мячи
77			Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику		Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты	безопасности		
78			Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи
<b>IV четверть (27 часов)</b>							
<b>Баскетбол (4 часа)</b>							
79			Баскетбол. Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения штрафного броска	Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				выносливости			
80			Баскетбол. Взаимодействие игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи
81			Баскетбол. Взаимодействие игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи
82			Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений	Описывают технику игровых действий и	Контроль	Баскетбольные

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
			Взаимодействие игроков	и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей	приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	выполнения быстрого прорыва (3 × 2)	мячи
<b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>							
83			Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной)	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация
84			Влияние занятий физической культурой на формирование	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия.	Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
			положительных качеств личности	честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	упражнений для развития скоростно-силовых способностей из числа ранее изученных		
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>							
85			Прикладно-ориентированные упражнения	Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз)	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундомер, свисток
86			Прикладно-ориентированные упражнения	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.		Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				развитие физических качеств	Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
87			Прикладно-ориентированные упражнения	Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Поведение обучающимися разминки перед началом занятий	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают		Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					правила техники безопасности		
88			Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундомер, свисток
89			Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
90			Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Контроль техники выполнения упражнений на выносливость	Секундомер, свисток
91			Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Кроссовый бег 3000 м (2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют	Учет времени	Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
92			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		Секундомер, свисток
93			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
94			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с короткого разбега (7–9 беговых шагов) и полного разбега (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Соревнования по прыжкам в длину	Секундомер, свисток
95			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых		Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
96			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
97			Метание малого мяча	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно,		

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
				отведения малого мяча на два шага в медленном беге	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
98			Метание малого мяча	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Соревнования по метанию мяча в цель с 12–14 м (до 16 м). Соревнования по метанию мяча на дальность	Резиновые и теннисные мячи, набивные мячи, мишень 1 × 1 м, рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики
99			Метание малого	Метания в вертикальную и	Описывают технику выполнения метательных	Оценка	Резиновые,

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
			мяча	горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага	упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности	метания мяча на точность	теннисные и набивные мячи, мишень 1 × 1 м, рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики
100			Метание малого мяча	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Оценка метания мяча на дальность	Резиновые, теннисные и набивные мячи, мишень 1 × 1 м, рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
<b>Футбол (3 часа)</b>							
101			Футбол. Удары по мячу	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	Контроль техники выполнения комбинации передвижений	Футбольные мячи, свисток, конусы
102			Футбол. Вбрасывание мяча	Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют	Контроль техники удара по мячу внешней стороной подъема	Футбольные мячи, свисток, конусы

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
					правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе		
103			Футбол. Нападение, защита	Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 с атакой ворот. Игра 3 × 3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	Контроль техники выполнения игровых заданий	Футбольные мячи, свисток, конусы
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>							
104			Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания). Правила дыхания при выполнении упражнений	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий		
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>							

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование учебного оборудования
	План.	Факт.					
105			Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе	Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Составляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют умения самостоятельно организовывать спортивные игры	Контроль техники выполнения упражнений	

### Основы знаний по физической культуре

п/ №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,83
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,84
4.	Двигательный режим	11,22,56,80
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	13,23,57,81
6.	Режим дня школьника	24,58,85
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	14,25,59,86
9.	Основные причины травматизма	15,26,60,87
10	Личная гигиена	4,27,71,100
11	Реакция организма на различные физические нагрузки	5,32,61,88
12	Значение ЗОЖ для здоровья человека	6,92,101
13	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы	7,93,102
14	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	33,43,51,70
15	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП	8,,44,62,89
16	Основные формы занятий физической культурой	16,,45,63,90
17	Самостроховка при выполнении упражнений	50,64,72
18	Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости	52,65,73
19	Поведение в экстремальных ситуациях	17,36,46,74,94
20	Элементы самомассажа, массажа	18,37,47,76,95
21	Основы психомышечной тренировки	53,66,77
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	19,38,68,78,96

23	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	30,39,69,97
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн	31,40,98
25	Признаки различной степени утомления	9,41,82,99
26	Звезды советского и российского спорта	67,75
27	Первая помощь при травмах	3,34
28	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)	2,35

### Домашнее задание по физической культуре

№ п/п	Виды домашнего задания	Источник
1.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	§1
2.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	§2
3.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	§3
4.	Психические процессы в обучении двигательным действиям	§4
5.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	§5
6.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	§6
7.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	§7
8.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	§8
9.	Совершенствование физических способностей	§9
10.	История возникновения и формирования физической культуры	§10
11.	Физическая культура и олимпийское движение в России	§11
12.	Олимпиады современности: странички истории	§12
13.	Баскетбол	§13
14.	Гандбол	§14
15.	Футбол	§15
16.	Волейбол	§16
17.	Гимнастика	§17
18.	Легкая атлетика	§18
19.	Лыжная подготовка	§19
20.	Элементы единоборств	§20
21.	Плавание	§21
22.	Утренняя гимнастика	§22
23.	Выбирайте виды спорта	§23
24.	Тренировку начинаем с разминки	§24

25.	Повышайте физическую подготовленность	§25
26.	Коньки	§26
27.	Хоккей	§27
28.	Бадминтон	§28
29.	Скейтборд	§29
30.	Атлетическая гимнастика	§30
31.	После тренировки	§31
32.	Ваш домашний стадион	§32