

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа №6 Тутаевского муниципального района**

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО _____ Е.А. Родинская
Протокол заседания ШМО № ___ от «___» _____ 2019 г.

«Утверждено»

Директор МОУ СШ №6 _____ Е.В. Манокина
Приказ по школе № _____ от «___» _____ 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора _____ Г.В. Недбайлова
протокол заседания ШМС № ___ от «___» _____ 2019 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура
основное общее образование
5 класс
2 часа в неделю
68 часов в год**

Учитель:

Квалификационная категория

Эксперт(ы) программы

Сердцев А.С

Высшая

(ФИО, должность, организация)

Тутаев
2019

Поурочно - тематическое планирование

5 класс

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1 четверть						
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
1		Подготовка к занятиям физической культурой. Техника безопасности и на уроках ФК	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
Легкая атлетика (9 часов)						
2		Беговые	История легкой атлетики.	Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена	Тест на зна-	Учебная

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения. Бег на короткие дистанции. ТБ на уроках Л/А. Игра «Колдунчик и».	Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики».	выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	ние истории легкой атлетики, ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по легкой атлетике.	презентация. Компьютер, проектор, экран. Портреты выдающихся спортсменов. Свисток.
3		Беговые упражнения. Высокий старт. Встречная эстафета. Измерение ЧСС.	Высокий старт 10м. Бег с ускорением 30м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		Стартовые флажки. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
4		Беговые упражнения. Спринтерский бег. Игра «Белые медведи».	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи».	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.	Оценка скорости бега (60 м).	Свисток.
5		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Равномерный бег 7мин. Игра «Гонка мячей».	Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200 - 300м. Равномерный бег 7мин. Подвижная игра «Гонка мячей».	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.		Свисток. Секундомер.
6		Беговые	Соревнования в беге на	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений.	Оценка	Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения. Соревнования в беге на 1000м. Игра «Защитай мяч»	1000м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защитай мяч»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.	скорости бега (1000м).	Секундомер.
7		Бросок набивного мяча. Игра «Передал, садись»	Метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал, садись»	Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы.		Свисток. Набивные мячи. Мишень. Эстафетная палочка.
8		Метание малого мяча. Варианты челночного бега.	Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега.	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		Набивные мячи. Мишень. Кегли. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три».	совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
9		Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Игра «Прыгай точно»	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами).	Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		Свисток. Стойки, планка для прыжков в высоту.
10		Прыжковые	Соревнования по прыжкам в	Демонстрируют технику прыжка в высоту способом	Оценка	Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения Соревнования по прыжкам в высоту.	высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике.	высоты прыжка.	Стойки, планка для прыжков в высоту. Мяч.
Лапта (4 часа)						
11		Игра «Русская лапта». Правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, боком, лицом вперед.	История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Игра в русскую лапту.	Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила 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. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Тест по теме «История возникновения русской лапты. Основные термины и правила игры».	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. Биты. Малые мячи. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
12		Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча. Игра в русскую лапту.	Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации.	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.		Биты. Малые мячи. Свисток.
13		Игра «Русская лапта». Удары по мячу. Упражнения на развитие выносливости.	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Поддача мяча. Игра в русскую лапту. 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. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения ловли и передачи мяча.	Биты. Малые мячи. Свисток.
14		Соревнован	Удары сверху. Поддача мяча.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают	Контроль	Биты. Малые

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ия по русской лапте.	Соревнования по русской лапте.	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.	техники выполнения ударов по мячу.	мячи. Свисток.
Баскетбол (2 часа)						
15		Баскетбол как спортивная игра. Правила безопасности и во время занятий баскетболом Стойка игрока.	История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила 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.	Тест «История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры».	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. Баскетбольный мяч. Свисток.
16		Баскетбол.	Ведение мяча на месте с	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Контроль	Баскетбольный

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1.	разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1.	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	техники выполнения стойки и передвижений игрока.	мяч. Свисток.

II четверть

Знания о физической культуре (1 час)

17		Режим дня, его основное содержание	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя	Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека.	Оценка разработано го комплекса	Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
----	--	------------------------------------	---	--	---------------------------------	--

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Игра «На зарядку становись!»	зарядка, ее влияние на работоспособность человека. Подвижная игра «На зарядку становись!»	Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.	упражнений. Контроль техники выполнения.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
18		Комплекс упражнений утренней зарядки. Элементы релаксации аутотренинга	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации и аутотренинга.	Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.	Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)						
19		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Самоконтроль за изменением ЧСС	Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа.	Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполняют упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа.	Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности.	Видеоролик. Компьютер, проектор.
Гимнастика (12 часов)						
20		Гимнастика как вид спорта. Правила	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Тест на знание истории гимнастики,	Компьютер. Экран. Видеоролик.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		техники безопасности Упражнения на развитие гибкости.	физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости.		ТБ и страховки во время занятий по гимнастике.	
21		Организуемые команды и приемы. Висы. Подвижная игра «Веровочка под ногами».	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей.	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 висов.	Свисток.
22		Акробатические упражнения. Перекаты.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь		Свисток. Гимнастические брусья. Перекладина.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Упражнения на развитие силовых способностей	Упражнения на развитие силовых способностей.	сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		
23		Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Подтягивания. Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости	Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		Свисток. Гимнастические маты.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		и.				
24		Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Упражнения на развитие силы.	Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад.	Свисток. Гимнастические маты.
25		Опорный прыжок (вскок в упор присев) Упражнения на развитие координационных способностей	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Упражнения на развитие координационных 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.	Контроль техники выполнения стойки согнув ноги.	Свисток. Гимнастические маты. Гимнастический козел.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		й.				
26		Опорный прыжок. Комбинации упражнений на развитие гибкости.	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений 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.		Свисток. Гимнастические маты. Гимнастический козел.
27		Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Гимнастическое бревно. Перекладина. Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
28		Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м). Эстафеты и игры.	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения упражнений на бревне и перекладине.	Гимнастическое бревно. Перекладина. Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.
29		Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнасти-	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазание по канату (до 2 м).	Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Гимнастическое бревно. Перекладина. Гимнастическая скамейка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ческой перекладине (м). Лазание по канату (до 2 м).				
30		Упражнения на гимнастических брусьях. Лазание по канату. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвигание вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Лазание по канату (до 2 м).	Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения упражнений на брусьях.	Гимнастические брусья, канат.
31		Ритмическая	Стилизованные	Осваивают технику выполнения упражнений, предупреждая	Контроль	Компьютер. DVD-

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		гимнастика. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	техники выполнения лазания по канату.	диски. Обручи, скакалки, мячи.

III четверть

Знания о физической культуре (1 час)

32		Физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития.	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств	Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её	Контроль составленного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения.	
----	--	---	---	---	---	--

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Правила составления комплекса упражнений.	формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Правила составления комплекса упражнений.	нарушения и коррекции.		
Знания о физической культуре (1 час)						
33		Олимпийские игры древности. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр.	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр.	Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр».	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
Лыжные гонки (16 час)						
34		Передвижение на лыжах. Правила техники безопасности. Подвижные игры на лыжах.	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	Тест по теме «Исторические сведения о развитии лыжного спорта, правил ТБ».	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
35		Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Самоконтроль	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Лыжи. Палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ль за изменением ЧСС	сокращений.			
36		Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции(до 500м) с максимальной скоростью.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции(до 500м) с максимальной скоростью.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи. Палки.
37		Передвижение на лыжах.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Контроль техники	Лыжи. Палки. Разметочные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Одновременный бесшажный ход. Лыжная эстафета.	короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	выполнения одновременного бесшажного хода.	флажки.
38		Передвижение на лыжах с чередованием ходов (4*250м).	Передвижения с чередованием ходов (4*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
39		Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой по дистанции 1	Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники перехода с одного способа передвижения на другой.	Лыжи. Палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		км.				
40		Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи. Палки.
41		Подъемы на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км.	Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Контроль техники выполнения подъема.	Лыжи. Палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
42		Спуски на лыжах. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Лыжи. Палки.
43		Спуски на лыжах. Передвижение на лыжах 3 км.	Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Лыжи. Палки.
44		Спуски на лыжах. Передвижение на лыжах	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		Лыжи. Палки. Мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		2 км.	низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км.			
45		Торможения на лыжах. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1км).	Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1км).	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники выполнения спуска и торможения.	Лыжи. Палки.
46		Равномерное передвижение 15 мин. Подвижная игра «Кто быстрее?»	Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Лыжи. Палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
47		Передвижения на лыжах. Лыжные гонки (2км).	Лыжные гонки (2км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований.	Оценка скорости передвижения на лыжах.	Лыжи. Палки.
48		Передвижения на лыжах. Эстафеты по кругу с этапом 200 м.	Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Эстафеты по кругу с этапом 200 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
49		Передвижения на лыжах. Соревнование с разделным стартом на дистанцию 1км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с разделным стартом на дистанцию 1км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи. Палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		1км.				
Баскетбол (2 часов)						
50		Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Игровые задания 3:3..	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3.	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.	Контроль техники ведения мяча на месте.	Баскетбольный мяч. Свисток.
51		Баскетбол. Позиционное нападение.	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1: 0.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		Баскетбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие координации: бег «с тенью» (повторение движений партнера)	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
52		Самонаблюдение и самоконтроль за изменением ЧСС. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). Комплекс общеразвивающих	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями.	Оценка качества ведения дневника самонаблюдения	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.			
IV четверть						
Волейбол (7 часов)						
53		Волейбол. Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему».	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему».	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.		Волейбольный мяч. Свисток.
54		Волейбол.	Передача мяча двумя руками	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Контроль	Волейбольный

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Пасовка волейболистов».	сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	техники выполнения стойки и передвижений	мяч. Свисток.
55		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты.	Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.	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.		Волейбольный мяч. Свисток.
56		Волейбол. Прием мяча	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Контроль техники	Набивные мячи. Волейбольный

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		снизу двумя руками. Упражнения на развитие силы.	линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы.	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.	приема мяча снизу двумя руками.	мяч. Свисток.
57		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты	Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	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.		Волейбольный мяч. Свисток.
58		Волейбол. Нижняя	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Контроль техники	Волейбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		прямая подача мяча с 3-6м. Упражнение на развитие координации	подача мяча с 3-6м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	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.	приема мяча сверху двумя руками.	
59		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Упражнение на развитие координации	Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме.	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.	Контроль техники нижней прямой подачи.	Волейбольный мяч. Свисток.