

Пояснительная записка

Класс: 7 Б

Учитель: Гардиханов Руслан Рамилевич

Количество часов

Всего 102 час, в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе

1. Стандарта основного общего образования по физической культуре
2. Рабочая программа 5-11кл. под редакцией В. И. Ляха .Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2010,

3. Учебник:

Физическая культура 5 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха .Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011, 230с

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.

Зданевич.

Данная рабочая программа по технологии составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Образовательной программы основного общего образования в соответствии с ФГОС ООО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан», утвержденной приказом №101 от 15 апреля 2019 года.
- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан» на 2020 – 2021 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол № 2, от 28 августа 2020 года)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;

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

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура»

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" ГТО";

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание курса физической культуры в 5–11 классах

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура

в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

-Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах

и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Содержание учебного предмета.

История и современное развитие физической культуры

- *Олимпийские игры древности .Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

- Современное представление о физической культуре (основные понятия)

- Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

- Физическая культура человека

- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

- Оценка эффективности занятий физической культурой

- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

- Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

- Спортивно-оздоровительная деятельность

- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

- Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

- *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*
 - Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
 - *Олимпийские игры древности и современности.*
 - Физические качества.
 - Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
 - *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.* Правила соревнований из базовых видов спорта.
-

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

№	Тема урока	Виды учебной деятельности учащихся	Дата проведения урока	
			Планируемые сроки	Фактические сроки
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика.</i> Спортивная ходьба до 15 мин.	Инструктаж по ТБ. Спортивная ходьба до 15 мин., специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	01.09.20	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика.</i> Спортивная ходьба. Кроссовый бег до 15 мин	Спортивная ходьба, кроссовый бег до 15 мин. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	03.09.20	
3	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Кроссовый бег до 20 минут (прыжковая подготовка).	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	05.09.20	
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции (высокий и низкий старт с последующим ускорением). Метание малого мяча с места.	Высокий и низкий старт с последующим ускорением, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	08.09.20	
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча (с трех шагов разбега). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест 30 метров.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование.	10.09.20	
6	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Эстафетный бег (передача эстафеты). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,</i>	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие	12.09.20	

	<i>предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Метание малого мяча (на дальность).</i>	скоростных качеств. Измерение результатов		
7	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Олимпийские игры древности и современности. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика Спринтерский бег (финиширование) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест 60 метров.</i>	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	15.09.20	
8	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину с места.</i>	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	17.09.20	
9	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.</i>	Бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с 7–9 шагов	19.09.20	
10	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика. Эстафетный бег, передача эстафеты. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.</i>	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	22.09.20	
11	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега (способом «прогнувшись»).</i>	Прыжок в длину с разбега (способом «прогнувшись»).	24.09.20	
12	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика Прыжок в высоту (разбег и вылет). Кроссовая подготовка.</i>	Прыжок в высоту (разбег и вылет). Кроссовая подготовка.	26.09.20	
13	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика Бег на длинные дистанции (кросс 1500 метров, прыжковая подготовка).</i>	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции (кросс 1500 метров, прыжковая подготовка);	29.09.20	

		специальные беговые упражнения. ОРУ.		
14	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Бег на длинные дистанции (с преодоление препятствий). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Подтягивание. зачет.	Легкая атлетика Бег на длинные дистанции (с преодоление препятствий).зачет.	01.10.20	
15	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы (упражнения без мяча).	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с правилами игры в мини-футбол	03.10.20	
16	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы (ведение мяча внутренней и внешней частью стопы, жонглирование мячом).	Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча	06.10.20	
17	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы (удары с места по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы).	Техника игры в мини-футбол. Удары ногой	08.10.20	
18	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы (остановка катящегося мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии стоя на месте).	Техника игры в футбол. Удары ногой	10.10.20	
19	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Тактические действия (двусторонняя игра по упрощенным правилам).	Тактика игры в футбол. Взаимодействие игроков.	13.10.20	
20	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы (с мячом и без мяча, финты).	Тактика игры в футбол. Взаимодействие игроков.	15.10.20	
21	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Элементы техники национальных видов спорта</i> (бадминтон: упражнения с воланом индивидуально и в парах). Подвижные игры.	ОРУ. Подвижные игры	17.10.20	

22	Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: упражнения с ракеткой, с воланом и ракеткой).	Техника игры в бадминтон	20.10.20	
23	Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: жонглирование; удары справа, сверху).	Техника игры в бадминтон	22.10.20	
24	Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: удары слева, снизу; подача).	Техника игры в бадминтон	24.10.20	
25	Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: удары открытой и закрытой стороной ракетки).	Техника игры в бадминтон	27.10.20	
26	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Физические качества. Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: удары в прыжке; правила игры в бадминтон).	Слушание учителя. Техника игры в бадминтон	29.10.20	
27	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения (строевые упражнения).	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	31.10.20	
28	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед ноги с крестно. (строевые упражнения, выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево»)	Выполнение упражнения - кувырок вперед ноги с крестно. Выполнение строевых команд	10.11.20	
29	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации. <u>Мальчики:</u> кувырок вперед в стойку на лопатках. <u>Девочки:</u> кувырок назад в полу шпагат.	Выполнение упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках (мальчики), кувырок назад в полу шпагат (девочки). Развитие координации.	12.11.20	
30	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.	Совершенствование стойки на лопатках, тест наклон вперед.	14.11.20	

	<i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест наклон вперед.</i>			
31	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках. <i>Девочки:</i> кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом 180°	Выполнение упражнений - кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом 180°.	17.11.20	
32	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики:</i> кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. <i>Девочки:</i> кувырок вперед ноги с крестно поворотом 180°.	Выполнение упражнений - кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением (мальчики) и кувырок вперед ноги с крестно поворотом 180°.	19.11.20	
33	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики:</i> перекат вперед в упор присев. <i>Девочки:</i> перекат вперед в упор присев.	Выполнение упражнения - перекал вперед присев (мальчики), перекал вперед в упор присев (девочки). Эстафеты.	21.11.20	
34	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Мальчики:</i> из виса стоя прыжком в упор. <i>Девочки:</i> наскок в упор на нижнюю жердь.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	24.11.20	
35	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Мальчики:</i> из размахивания подъем разгибом (из виса подъем силой). <i>Девочки:</i> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты.	26.11.20	
36	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок (наскок на мостик, отталкивание).</i>	Выполнение упражнения - наскок на мостик и отталкивания	28.11.20	
37	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок Мальчики:</i> согнув ноги. <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь. Учет наклон вперед из положения стоя.	Выполнение упражнения - опорного прыжка согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). Учет наклон вперед из положения стоя	01.12.20	
38	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок Мальчики:</i> согнув ноги. <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь.	Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты.	03.12.20	

39	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лазание по канату. Мальчики:</i> лазание по канату в три приема. <i>Девочки:</i> упр. на бревне (ходьба с различной амплитудой).	Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты.	05.12.20	
40	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лазание по канату. Мальчики:</i> лазание по канату в два приема. <i>Девочки:</i> упр. на бревне (передвижение приставными шагами).	Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	08.12.20	
41	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Мальчики:</i> лазание по канату в два приема. <i>Девочки:</i> упр. на бревне (передвижение танцевальными шагами).	Разминка. ОРУ. Выполнение упражнений – лазание по канату (мальчики), передвижение танцевальными шагами на бревне	10.12.20	
42	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Мальчики:</i> брусья наскоч в упор, хождение на руках. <i>Девочки:</i> упр. на бревне (подскоки в полу присед). Аэробика.	Выполнение упражнений - на брусьях (мальчики) и упражнения на бревне (девочки). Разминка. ОРУ.	12.12.20	
43	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Мальчики:</i> брусья, соскок углом. <i>Девочки:</i> передвижения на бревне.	Выполнение Упражнения на брусьях (мальчики) и упражнения на бревне (девочки). Разминка. ОРУ.	15.12.20	
44	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Упражнения и композиции ритмической гимнастики (аэробика, формирование осанки с элементами йоги).</i>	ОРУ с предметами. Развитие координации.	17.12.20	
45	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Упражнения и композиции ритмической гимнастики (аэробика, танцевальные движения)</i>	ОРУ с предметами. Развитие координации.	19.12.20	
46	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Упражнения и композиции ритмической гимнастики (аэробика, танцевальные движения).</i> <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</i>	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно, подтягивание. ОРУ с предметами. Развитие координации.	22.12.20	

	<i>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест подтягивание.</i>			
47	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастическая полоса препятствий</i>	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	24.12.20	
48	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (имитационные упражнения лыжных ходов).	Слушание учителя	26.12.20	
49	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (повторить скользящий шаг).	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	12.01.21	
50	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (попеременный двушажный ход).	Прохождения дистанции 2 км. попеременным двушажным ходом	14.01.21	
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Одновременный бесшажный ход.	Совершенствовать технику одновременных бесшажных ходов. Пройти на скорость 1 км.	16.01.21	
52	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 2 км).	Повторение лыжных ходов на дистанции 2км, переход с одного хода на другой.	19.01.21	
53	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов (подъем «полу ёлочкой»; совершенствование попеременного 2-хшажного хода)	Уметь выполнять спуски, подъемы, совершенствование попеременного 2-хшажного хода	21.01.21	
54	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 2,5 км)	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2,5 км.	23.01.21	
55	Спортивно-оздоровительная	Учить торможению	26.01.21	

	деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов, торможений (торможение «плугом»; подъем «елочкой»).	плугом, совершенствовать подъем «елочкой».		
56	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (обучение одновременному двушажному ходу).	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный двушажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	28.01.21	
57	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 3 км)	Слушание учителя. Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	30.01.21	
58	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов (подъем «полу ёлочкой»; подвижные игры на лыжах).	Совершенствовать подъем «полу ёлочкой», подъёмы и спуски в парах и тройках за руки.	02.02.20 21	
59	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 4 км).	Повторение лыжных ходов на дистанции 4 км, переход с одного хода на другой.	04.02.21	
60	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (попеременный двушажный ход, постановка палок).	Совершенствование попеременного двушажного хода, постановка палок	06.02.21	
61	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (постановка палок в одновременном бесшажном ходе).	Совершенствование одновременного бесшажного хода, постановка палок.	09.02.21	
62	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Прохождение дистанции 2 км на результат. Зачет.	Повторение основных способов передвижения на лыжах, прохождение дистанции 2 км на результат.	11.02.21	
63	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	13.02.21	

	(торможение «плугом»; повороты переступанием).			
64	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 5 км).	Повторение лыжных ходов на дистанции 5 км, переход с одного хода на другой.	16.02.21	
65	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы (специальные упражнения без мяча; стойка волейболиста).	Практическая работа Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	18.02.21	
66	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы (специальные упражнения без мяча ; перемещение в стойке).	Практическая работа Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	20.02.21	
67	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы (передача двумя руками сверху на месте).	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	23.02.21	
68	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (подвижные игры с элементами волейбола).	Стойки и передвижение игрока.	25.02.21	
69	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (передача двумя руками сверху в парах).	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах.	27.02.21	
70	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (прием мяча снизу двумя руками над собой).	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	02.03.21	
71	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (прием мяча снизу	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку в парах. Эстафеты.	04.03.21	

	двумя руками над собой и на сетку).			
72	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (нижняя прямая подача с 3-6 м)	Нижняя прямая подача мяча.	06.03.21	
73	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (нападающий удар из 3 зоны).	Прямой нападающий удар из 3 зоны.	09.03.21	
74	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (индивидуальные тактические действия; одиночное блокирование).	Стойки и передвижение игрока. Одиночное блокирование	11.03.21	
75	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (волейбол по упрощенным правилам). Зачет.	Зачет. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	13.03.21	
76	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (правила игры в баскетбол).	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты. Правила игры в баскетбол	16.03.21	
77	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (ведение мяча; ведущей и не ведущей руками по прямой).	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	18.03.21	
78	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (вырывание и выбивание мяча).	Баскетбольные обманные движения. Финты. Способы обыгрывания соперника, с сопротивлением и без. В правую и в левую сторону. Упражнения с мячом.	20.03.21	
79	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с	01.04.21	

	<p><i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (бросок одной рукой от плеча в движении).</p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест поднимание туловища.</p>	<p>разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.</p> <p>Тестирование.</p>		
80	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (бросок после двух шагов с места).</p>	<p>Бросок баскетбольного мяча с двух шагов после ведения и с места. техника броска с двух шагов. Отработка два шага. Упражнения с мячом.</p>	03.04.21	
81	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (бросок в два шага после ведения).</p>	<p>Бросок с двух шагов слева и справа, левой и правой рукой в парах на месте и в движении. сопротивлением и без.</p>	06.04.21	
82	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (бросок стоя на месте; штрафной бросок).</p>	<p>Бросок баскетбольного мяча по кольцу с места. беговая разминка. ОРУ. Эстафеты. Техника броска. Прямой бросок и с отскоком от щита.</p>	08.04.21	
83	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам; комбинации из освоенных элементов техники передвижений).</p>	<p>Совершенствование баскетбольных обманные движения. Финты. Способы обыгрывания соперника, с сопротивлением и без. Упражнения с мячом.</p>	10.04.21	
84	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия; позиционное нападение 5:0 без изменений позиций игроков).</p>	<p>Позиционное нападение 5:0 без изменений позиций игроков. Развитие координационных способностей.</p>	13.04.21	
85	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия; позиционное нападение 5:0 с изменением позиций игроков).</p>	<p>Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций игроков. Развитие координационных способностей.</p>	15.04.21	
86	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Простейшие приемы самомассажа.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Баскетбол</i> Технические приемы и</p>	<p>ОРУ. Упражнения с мячом. Ведение в парах. Эстафеты.</p>	17.04.21	

	тактические действия (игра по правилам баскетбола).			
87	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия; нападение быстрым прорывом 1:0).	Взаимодействия игроков в парах и тройках. Упражнения с мячом. Беговая разминка. ОРУ.	20.04.21	
88	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия; нападение быстрым прорывом 1:0).	Взаимодействия игроков в парах и тройках. Упражнения с мячом. Беговая разминка. ОРУ.	22.04.21	
89	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (учебная игра в баскетбол, правила стритбола).	Способы обыгрывания соперника, с сопротивлением и без. В правую и в левую сторону. Упражнения с мячом. Правила игры в стритбол	24.04.21	
90	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания</i> Кроль на груди (имитационные движения для освоения техники плавания).	Инструктаж по ТБ. Слушание учителя. Изучение основных способов плавания	27.04.21	
91	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания</i> Кроль на груди (скольжение, согласование работы рук и дыхания).теория	Слушание учителя.	29.04.21	
92	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания</i> Кроль на груди (кроль на груди).теория	Слушание учителя	01.05.21	
93	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания</i> Кроль на груди и спине. теория	Слушание учителя	04.05.21	
94	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания</i> Кроль на груди (старт с бортика, повороты).теория	Слушание учителя	06.05.21	
95	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания</i> Кроль на груди и спине (старт из воды)теория	Слушание учителя	08.05.21	
96	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комплексы	ОРУ.	11.05.21	

	адаптивной физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность . Основные способы плавания Кроль на груди и спине теория	Слушание учителя		
97	Спортивно-оздоровительная деятельность . Основные способы плавания Кроль на груди и спине (проплывание отрезков). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). теория	ОРУ. Плавание под водой. Скоростной старт и дистанция 50м кролем. Правильно дышать во время скоростного плавания.	13.05.21	
98	Основы физической культуры и здорового образа жизни . Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность . Легкая атлетика Бег на короткие дистанции (бег 30м)	Практическая работа	15.05.21	
99	Спортивно-оздоровительная деятельность . Легкая атлетика Бег на короткие дистанции (бег с ускорением до 80 метров, встречные эстафеты). Зачёт.	Зачёт. Специальные беговые упражнения.	18.05.21	
100	Спортивно-оздоровительная деятельность . Легкая атлетика Бег на средние дистанции (бег с преодолением препятствий),	Специальные беговые упражнения.	20.05.21	
101	Спортивно-оздоровительная деятельность . Легкая атлетика Кроссовая подготовка Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Кросс 1500 метров.	Практическая работа	22.05.21	
102	Спортивно-оздоровительная деятельность . Легкая атлетика Кроссовая подготовка Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Кросс 1500 метров.зачет.	Итоговый Зачёт.	25.05.21	
103	Физкультурно-оздоровительная деятельность . Основы туристской подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность . Легкая атлетика (подвижные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных	Метание малого теннисного мяча на дальность. Техника метания. Разбег и бросок. Разминка. Бег по кругу. ОРУ.	27.05.21	

	<i>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Метание малого мяча на дальность.</i>			
104	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы туристской подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (подвижные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных <i>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Метание малого мяча на дальность.</i>	Метание малого теннисного мяча на дальность. Техника метания. Разбег и бросок. Разминка. Бег по кругу. ОРУ.	29.05.21	
105	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы туристской подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (подвижные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных	Прыжки в длину с места. прыжковые упражнения. Беговая разминка.	31.05.21	

