

Календарно-тематическое планирование 5 класс (105 часов)

№	НР Э О	Форма и тип занятия	Тема урока	Виды учебной деятельности (элементы, содержание, контроль)	Домашнее задание	Решаемые проблемы	Дата проведения	Корректировка
I. Раздел Основы знаний 3 часа (по 0,5 урока – 1,11, 28, 49, 78, 99 уроки)								
Название блока заданий		Планируемые результаты						
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД				
История физической культуры		Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; <i>Познавательные:</i> умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;				
Физическая культура (основные понятия)		Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.						
Физическая культура человека		Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья						
II. Способы физкультурной деятельности 3 часа (по 0,5 урока – 1, 11, 28, 49, 78, 99 уроки)								
Организация и проведение		Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений	<i>Коммуникативные:</i> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и				

самостоятельных занятий	<p>отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; формировании умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>деятельность с учителем и сверстниками; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Регулятивные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>Познавательные: умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p>	<p>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 учётом устойчивых познавательных интересов; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами.</p>
Оценка эффективности занятий физической культурой	<p>Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.</p>		

III. Физическое совершенствование 99 часов

1. Физкультурно – оздоровительная деятельность – 4 часа (74 – 77 урок)

Скандинавская ходьба	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; приобретении опыта организации форм активного отдыха и досуга;	Коммуникативные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, умение длительно сохранять правильную осанку.
Упражнения с оздоровительной направленностью	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; формировании умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	Регулятивные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Познавательные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.	

2. Спортивно - оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью 87 часов

Легкая атлетика 17 часов (2-10; 94-97; 100-103 уроки)

Овладение	Описывать технику бега. Соблюдать правила техники	Коммуникативные: формировать способы	Развитие этических чувств,
-----------	---	---	----------------------------

техники бега	безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Знать технику выполнения бега на короткие дистанции. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Описывать технику бега с изменением направления. Осваивать технику бега с изменением направления. Уметь бегать в равномерном темпе	позитивного взаимодействия со сверстниками, уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; знание истории физической культуры своего народа, своего края; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
Овладение техникой метания	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;	
Овладение техникой прыжков	Знать, как выполнять прыжок в длину. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в длину с места и разбега. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Описывать технику выполнения прыжка с места и разбега.	<i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	

Гимнастика с основами акробатики 16 часов (29-44 уроки)

Организующие команды и приёмы; Упражнения общеразвивающей направленности.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво,
		<i>Познавательные:</i> выполнять лазание по канату,	

	физического развития; умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.	играть в подвижные игры; овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	непринуждённо; знание истории физической культуры своего народа, своего края; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		
Опорные прыжки	Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		
Акробатические упражнения и комбинации	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.		

Баскетбол 16 часов (16-27; 45-48 уроки)

Упражнения без мяча.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности; организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; умение не создавать конфликты и находить выход из сложных ситуаций; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; знание истории физической культуры своего народа, своего края; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному
Технические упражнения	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
Тактические действия	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в		

	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<p>мнение; умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Познавательные: изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов; овладевать основными приёмами игры в баскетбол; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</p>	уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
--	---	---	--

Волейбол 12 часов (79-90 уроки)

Освоение технических действий	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	<p>Коммуникативные: Слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов коммуникации; организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>Познавательные: выполнять броски и ловлю в парах, играть в подвижные игры; овладение терминологией, относящейся к избранной</p>	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; развитие мотивов учебной деятельности и осознания личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из сложных ситуаций, Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов; овладевать основными приёмами игры в волейбол. Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов; овладевать основными приёмами игры в волейбол; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития
Освоение тактических действий	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		

		спортивной игре; характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
Лыжная подготовка 24 часа (50-73 урок)			
Строевые упражнения	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения; развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо; изучать историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников; соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
Лыжные ходы	Выполнять контрольные упражнения; описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	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.
Горнолыжная техника	Выполнять контрольные упражнения; описывать технику подъемов и спусков со склона и горы; выявлять и устранять типичные ошибки; варьировать технику выполнения в зависимости от ситуаций и условий.	Познавательные: рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах скользящим шагом; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	
Способы передвижений на лыжах	Научиться передвигаться на лыжах в паре; научиться транспортировать партнера на лыжах; научиться передвигаться на одно лыже; научиться играть в подвижные игры и эстафеты на лыжах.		

Футбол 2 часа (104, 105 урок)

<p>Ведение мяча</p> <p>Удары по мячу, передачи.</p>	<p>Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;</p>	<p>Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности</p> <p>Регулятивные: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Познавательные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</p>	<p>Знание истории физической культуры своего народа, своего края; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; • 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.</p>
---	---	---	--

3. Прикладно - ориентированная подготовка 3 часа (15, 91, 98 уроки)

<p>Тестирование</p>	<p>Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой; способность вести наблюдения за динамикой осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.</p>	<p>Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Регулятивные: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p>	<p>Развитие этических чувств, нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития</p>
---------------------	--	--	---

		Познавательные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
--	--	---	--

4. Развитие двигательных способностей 5 часов (12-14; 92,93 уроки)

Кроссовая подготовка	Определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;	<p>Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Познавательные: Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми; формирование ответственного отношения к учению; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики; 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.
----------------------	--	--	---

№	НР ЭО	Тип урока	Тема урока	Виды учебной деятельности (элементы, содержание, контроль)	Домашнее задание	Решаемые проблемы	Дата проведения	Корректировка
1	+	Образовательный познавательный	Т.б. на уроках Ф.К. и гигиенические правила при подготовке мест занятия и подборе инвентаря и одежды. <u>Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения и развития на Урале.</u>	Разбор правил поведения учащихся на уроках Ф.К., Рассмотрение вариантов спортивной одежды и обуви, классификация их в зависимости от погоды. Классификация зимних и летних видов программы. Выполнение практической работы, выполнение тестового теоретического задания.	Страницы истории \$ 1 стр. 8-9	Объяснять причины включения упражнений в школьную программу; Готовить места занятий, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодой; выявлять факторы нарушений техники безопасности и своевременно их устранять.		

Легкая атлетика 9 часов (2-10)

2		Образовательный обучающий	Спринтерский бег Высокий старт, стартовый разгон.	ОРУ. Высокий старт от 10 до 15 м. Скоростной бег до 40 метров. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Спортивные игры.	\$6 стр. 77	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении беговых упражнений, овладеть техникой высокого старта; Проявлять физические качества при выполнении		
---	--	---------------------------	---	--	-------------	--	--	--

						беговых упражнений.		
3		Образовательнотренировочный	Спринтерский бег. Бег по дистанции, финиширование.	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники высокого старта: бег с ускорением до 40 м. Бег в равномерном и переменном темпе до 5-ти минут.	\$ 6 бег стр. 78	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять физические качества при выполнении беговых упражнений.		
4		Образовательнотренировочный	Спринтерский бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	ОРУ типа зарядки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег в переменном темпе до 8-ми минут. Старты из различных И.П..	\$ 6 бег на короткие дистанции и стр. 80-81	Умение проводить специальную разминку; овладеть техникой высокого старта; выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения, стар из различных И.П.		
5		Образовательнотренировочный	Длительный бег. Контроль- бег 30м.	ОРУ, специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль: бег 30 метров. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Эстафеты.	\$ 6 эстафетный бег стр.83	Овладеть техникой длительного бега. Развивать скоростно-силовых способности, выносливость		
6		Образовательнотренировочный	Спринтерский бег. Контроль- бег 60м.	ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль: бег 60м. Встречные эстафеты с этапом до 60 м. Бег в равномерном и переменном темпе.	\$ 6 упражнения для старта стр.84	Овладеть техникой спринтерского бега. Развивать скоростно-силовые способности		
7		Образовательнотренировочный.	Прыжки в длину с разбега 7-9шагов. Длительный бег.	ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега 7-9шагов. Бег в переменном темпе до 10-ти минут. Подвижные игры с элементами легкой атлетики «С кочки на кочку»	\$ 6 прыжки стр. 84	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с места, и разбега повторение подвижной игры «С кочки на кочку».		
8		Образовательнотренировочный.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега 7-9шагов. Подвижные игры, задания с элементами лёгкой атлетики. Равномерный бег.	\$ 6 упражнения для прыжков стр.87	Закрепление разминки на месте, повторение техники разбега повторение подвижной игры «С кочки на кочку».		
9		Образовательнотренировочный	Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	О.Р.У. в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных и. п. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с заданиями.	\$ 2 осанка стр. 15	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с места, и разбега. Разучивание подвижных игр с заданиями.		
10		Образовательнотренировочный	Прыжок в длину с разбега- контроль. Длительный бег.	Бег в равномерном темпе. О.Р.У. в парах. Прыжки ,многоскоки. Контроль: прыжок в длину с разбега.	\$ 2 упражнения для осанки стр.16-18	Оценить учащихся в овладении техникой прыжка в длину с разбега. Совершенствовать технику длительного бега, развивать Ф.качества		
11	+	Образовательнотренировочный.	История и символика Олимпийских игр. <u>Выдающиеся легкоатлеты Урала.</u> Характеристика олимпийских видов спорта. Индивидуальный комплекс утренней зарядки.	Заслушать сообщения по истории олимпийских игр и выдающимся спортсменам Урала. Составление физкультурно – оздоровительных комплексов. Выполнение практической работы (составить комплекс ОРУ из 6-8 упражнений); выполнение тестового теоретического задания.	\$ 2 зрение стр. 19-20	Характеризовать олимпийские игры древности и современности, знать символику, выдающихся спортсменов Урала. Отбирать и правильно записывать упражнения для физкультурно – оздоровительных занятий.		

Кроссовая подготовка 12 - 14 урок (3 часа)

12		Образовательный-образовательный.	Различные виды ходьбы и бега.	Равномерный бег (6 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 250м, ходьба – 200м). Подвижные игры «Пятнашки», «Вертуны». ОРУ. Развитие выносливости.	\$ 1. Олимпийская символика стр. 10-11	Закрепить выполнение различных видов ходьбы и бега, развивать выносливость.		
13		Образовательный-образовательный.	Различные виды ходьбы и бега, подвижные игры.	Равномерный бег (7 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 400м, ходьба – 300м). Подвижная игра «Лапта». ОРУ.	\$ 2 ростовые показатели и стр. 13-14	Закрепить выполнение различных видов ходьбы и бега, развивать выносливость. Знать правила подвижной игры «Лапта»		
14		Образовательный-тренировочный	Навыки бега. Подвижные игры.	Равномерный бег (8 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 250м, ходьба – 200м). Подвижные игры «Горелки», «Юрта». ОРУ.	\$ 6 контр. Упраж. для 5 класса Стр. 91	Совершенствовать навыки бега, развивать выносливость; уметь играть и проводить подвижные игры.		
15	+	Контрольный	Региональное тестирование-контроль.	Школьные и региональные тесты-контроль.	\$ 2 зрение стр. 19-20	Уметь выполнять и принимать различные тесты.		

Баскетбол 16 - 27 урок (12 часов)

16		Образовательный-познавательный, обучающий.	Т.Б на уроках баскетбола. Правила и организация игры в баскетбол. Передвижения, остановки двумя шагами и прыжком, повороты. Ловля и передача мяча..	ОРУ типа зарядки. ОРУ. Стойка, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. Игровые задания.	\$ 8 история развития баскетбола стр. 109	Знать историю развития б/б, Т.Б. во время игры в б/б, простейшие правила игры, Освоить технику передвижений, остановок, ловли, передач мяча		
17		Образовательный-образовательный	Передвижения, остановки, повороты. Ловля, передача мяча. Перехват мяча.	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнёру, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в круге, тройках). Игровые задания. Игра по упрощённым правилам.	\$ 8 основные правила игры стр.110	Закрепить технику передвижений, остановок, поворотов. Закрепить технику ловли, передачи мяча, перехвата мяча.		
18		Образовательный-тренировочный	Передвижения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнёру, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в круге, тройках). Игровые задания. Игра по упрощённым правилам.	\$ 8 техника безопасности в баскетболе стр. 111	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, технику ловли и передачи мяча. Выполнять игровые задания. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.		
19		Образовательный-образовательный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	ОРУ в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра в баскетбол. Броски одной, двумя руками от плеча, груди на месте, в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам.	\$ 8 основные приемы игры стр. 112-113	Освоить технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Развивать скоростно-силовые способности и “КС”		
20		Образовательный-тренировочный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Учебная	ОРУ в движении. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении правой, левой рукой с	\$ 8 основные приемы	Закрепить технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Развивать		

		ный	игра.	изменением направления и скорости движения без сопротивления защитника. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра в баскетбол.	игры Стр. 114-115	скоростно-силовые способности и "КС"		
21		Образовательно-обучающий	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом.	ОРУ с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол.	\$ 2 гимнастика для глаз стр.20	Совершенствовать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Освоить технику ведения мяча с пассивным противодействием; нападение быстрым прорывом.		
22		Образовательно-тренировочный	Ведение с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом.	ОРУ с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол.	\$ 2 психологические особенности развития стр.21	Закрепление техники ведения с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"		
23		Образовательно-тренировочный, контрольный.	Ведение с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	ОРУ с мячом. Контроль- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол.	\$ 2 мотивы стр.23	Совершенствовать технику ведения с пассивным противодействием; нападение быстрым прорывом. Развивать скоростно-силовые способности и "КС"		
24		Образовательно-обучающий	Бросок одной и двумя руками на месте и в движении.	Броски одной и двумя руками на месте и в движении. Эстафеты с мячом. Игровые задания.	\$ 2 характер стр.25	Освоить технику броска одной и двумя руками на месте и в движении. Развивать скоростно-силовые способности и "КС".		
25		Образовательно-тренировочный	Бросок одной и двумя руками на месте и в движении. Индивидуальная защита, вырывание и выбивание мяча.	ОРУ с мячом. Броски одной и двумя руками на месте и в движении. Выбивание, вырывание мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Эстафеты с мячом. Игровые задания.	\$ 2 проверка себя стр.26	Закрепить технику броска одной и двумя руками на месте и в движении. Освоить технику индивидуальной защиты, вырывания и выбивания мяча.		
26		Образовательно-контрольный.	Бросок одной и двумя руками на месте и в движении-контроль. Индивидуальная защита, вырывание и выбивание мяча. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол.	ОРУ в парах с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Игровые задания. Учебная игра.	\$ 2 самовоспитание стр.27	Совершенствовать технику броска одной и двумя руками на месте и в движении. Закрепить технику индивидуальной защиты, вырывания и выбивания мяча. Уметь выполнять игровые задания, играть в б/б по упрощенным правилам.		
27		Образовательно-тренировочный	Индивидуальная защита, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	ОРУ в парах с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Игровые задания. Учебная игра.	\$ 2 качества стр.28	Совершенствовать технику индивидуальной защиты, вырывания и выбивания мяча.		
28	+	Образовательно-познавательный.	Т.Б. на гимнастике. Оказание первой помощи при травмах. <u>Выдающиеся гимнасты Урала</u> . Техника движений и основные правила обучения новым движениям.	Изучить Т.Б. на гимнастике. Заслушать сообщения о выдающихся спортсменах Урала. Изучить гимнастическую терминологию, научиться применять ее при составлении гимнастических комплексов. Практическая работа по оказанию первой		Раскрывать понятия техники двигательного действия и использовать основные правила ее в самостоятельных занятиях. Характеризовать величину нагрузки по показателям ЧСС, измерять ее		

			Самоконтроль за изменением пульса во время выполнения упражнений.	помощи, практическая работа по измерению пульса. Тестовое теоретическое задание.		разными способами. Уметь оказывать первую помощь.		
Гимнастика 29 – 44 урок (16 часов)								
29		Образовательно-познавательный, обучающий.	Основы знаний. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки, развития силовых способностей и гибкости. ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	ОРУ типа зарядки. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Кувырок вперёд и назад.	\$ 7 история развития гимнастики стр.97	Изучить значение гимнастических упражнений для сохранения осанки, развития силовых способностей и гибкости. ТБ на уроках гимнастики. Освоить строевые упражнения. Акробатические упражнения.		
30		Образовательно-познавательный, обучающий.	Основы знаний. Страховка и помощь в гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	ОРУ типа зарядки. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. Кувырок вперёд и назад. Игра «По местам».	\$ 7 виды гимнастики стр.98	Изучить приемы страховки и помощи в гимнастике. Освоить строевые упражнения, акробатические упражнения, упражнения для развития «КС», гибкости, силовых способностей		
31		Образовательно-тренировочный	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	ОРУ в парах. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. Стойка на лопатках.	\$ 7 техника безопасности на гимнастике стр.99	Освоить строевые упражнения, акробатические упражнения, упражнения для развития силовых способностей гибкости.		
32		Образовательно-обучающий	Перестроения из колонны по 2 в колонну по 1 дроблением и сведением. Вис согнувшись, прогнувшись. Подвижные игры.	ОРУ типа зарядки. Перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и сведением. Кувырок вперёд и назад. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы.	\$ 7 прыжки стр.99	Освоить технику перестроения из колонны по 2 в колонну по 1 дроблением и сведением, технику виса согнувшись, прогнувшись		
33		Образовательно-тренировочный	Перестроения из колонны по 2 в колонну по 1 дроблением и сведением. Вис согнувшись, прогнувшись. Помощь и страховка. Подвижные игры.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись, прогнувшись. Помощь и страховка. Подвижные игры.	\$ 7 неопорные прыжки стр. 100	Закрепить технику перестроения из колонны по 2 в колонну по 1 дроблением и сведением, ОРУ в парах, технику виса согнувшись, прогнувшись Помощь и страховка.		
34		Образовательно-контрольный.	Перестроения из колонны по 2 в колонну по 1 дроблением и сведением. Вис согнувшись, прогнувшись. Подтягивание в висе (м); в висе лежа (д) - контроль.	Перестроения из колонны по 2 в колонну по 1 дроблением и сведением. ОРУ в парах. Висы согнувшись, прогнувшись. Контроль: Подтягивание в висе (м); в висе лежа (д).	\$ 7 элементы опорных прыжков стр.101	Совершенствовать технику перестроения из колонны по 2 в колонну по 1 дроблением и сведением, технику виса согнувшись, прогнувшись Оценить учащихся в подтягивании в висе (м); в висе лежа		
35		Образовательно-обучающий	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 8 в движении. ОРУ в парах.	ОРУ в парах. Перестроения. Разнообразие наклонов, поворотов, приседаний. Выполнение упражнений по карточкам.	\$ 7 висы и упоры стр.101	Освоить технику перестроения из колонны по 1 в колонну по 8 в движении. Выполнять упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.		
36		Образовательно-тренировочный	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 8 в движении. Подвижные игры.	ОРУ с различной амплитудой. Перестроения из колонны по одному в колонну по 8 в движении. Игра «Вызов номеров».	\$ 7 лазанье в два приема стр. 103	Закрепить технику перестроения из колонны по 1 в колонну по 8 в движении.		

37	Образовательный-тренировочный	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 8 в движении.	ОРУ с различной амплитудой. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 8 в движении. Выполнение упражнений по карточкам.	\$ 7 простой вис стр. 103	Совершенствовать технику перестроения из колонны по 1 в колонну по 8 в движении.		
38	Образовательный-обучающий	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	ОРУ с различной амплитудой. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Игра «День, ночь».	\$ 7 упражнения в висе стр.103-105	Освоить технику акробатических упражнений, кувырка вперед, назад, стойки на лопатках.		
39	Образовательный-обучающий	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Упражнения по карточкам.	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Выполнение упражнений по карточкам.	\$ 7 акробатические упражнения стр.105	Закрепить технику акробатических упражнений, кувырка вперед, назад, стойки на лопатках. Выполнять упражнения по карточкам.		
40	Образовательный-тренировочный	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Эстафеты.	ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Эстафеты с использованием акробатических упражнений.	\$ 7 кувырок назад стр.107	Совершенствовать технику акробатических упражнений, кувырка вперед, назад, стойки на лопатках. Выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		
41	Образовательный-обучающий	Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Помощь и страховка. Эстафеты.	ОРУ. Лазания по гимнастической стенке. Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Помощь и страховка. Эстафеты с использованием акробатических упражнений.	\$ 7 «мост» из положения лежа стр.108	Освоить технику лазания по гимнастической стенке, опорного прыжка (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Помощь и страховка.		
42	Образовательный-обучающий	Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Помощь и страховка.	ОРУ с гимнастической палкой. Лазания по гимнастической стенке. Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Помощь и страховка.	\$ 7 вопросы стр.108	Закрепить технику лазания по гимнастической стенке, опорного прыжка (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Помощь и страховка.		
43	Образовательный-тренировочный	Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Помощь и страховка. Отжимание.	ОРУ с набивными мячами. Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, высота 80-100 см). Помощь и страховка. Эстафеты с использованием акробатических упражнений. Отжимание от гимнастической скамейки, пола.	\$ 7 задания стр.108	Совершенствовать технику лазания по гимнастической стенке. Закрепить технику опорного прыжка (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Помощь и страховка.		
44	Образовательный-обучающий	Лазание по канату. Помощь и страховка	ОРУ с гимнастическими скакалками. Лазание по канату. Помощь и страховка. Выполнение упражнений по карточкам.	Состав комплекса упражн.	Освоить технику лазания по канату. Помощь и страховка. Выполнять упражнения для развития силовых способностей		

Баскетбол 45 – 48 урок (4 часа)

45	Образовательный-обучающий	Индивидуальная техника защиты. Бросок мяча, ведение мяча.	Броски одной и двумя руками с места, в движении после ведения, ловли. (от груди, двумя). Прыжковые упражнения. Броски одной и двумя руками с места, в движении после ведения, ловли. (от груди, двумя). Прыжковые упражнения. Вырывание, выбивание мяча. Элементы "Круговой тренировки".	\$ 8 остановка прыжком стр.113	Освоить индивидуальную технику защиты. Закрепить технику броска мяча, совершенствовать технику ведения мяча, скоростно-силовые координационные способности.		
----	---------------------------	---	--	--------------------------------	---	--	--

46	+	Образовательный-тренировочный	Владение мячом, «Национальные игры с мячом»	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении левой, Броски одной и двумя руками с места, в движении после ведения, ловли. (от груди, двумя). "Школа мяча Двусторонняя игра.	\$ 8 повороты с мячом стр.113	Совершенствовать технику владения мячом, развивать координационные способности. Знать правила «Национальных игр с мячом»		
47		Образовательный-обучающий	Тактика игры. Владение мячом.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении левой, Броски одной и двумя руками с места, в движении после ведения, ловли. (от груди, двумя). "Школа мяча. Тактика свободного нападения.	\$ 8 вопросы стр. 116	Освоить тактику игры. Совершенствовать технику владения мячом, развивать координационные способности.		
48		Образовательный-тренировочный	Индивидуальная техника защиты, тактика игры, владение мячом.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении левой, Броски одной и двумя руками с места, в движении после ведения, ловли. (от груди, двумя). Позиционное нападение (5:0). «Школа мяча».	\$ 8 Задания стр.116	Закрепить индивидуальную технику защиты, тактику игры, совершенствовать технику владения мячом.		
49	+	Образовательный-познавательный.	Т.Б. на лыжах. <u>Выдающиеся лыжники и биатлонисты Урала.</u> Адаптивная физическая культура. Дневник самонаблюдений.	Изучить Т.Б. на лыжах. Заслушать сообщения о выдающихся лыжниках Урала. Составление комплекса упражнений по коррекции осанки. Практическая работа по заполнению дневника самонаблюдений. Тестовое теоретическое задание	Сообщение о б Уральски лыжника	Знать правила безопасности на лыжах, уметь оказать помощь при обморожениях. Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Оформлять дневник самонаблюдений по основным разделам программы		

Лыжная подготовка 50 – 73 урок (24 часа)

50		Образовательный-обучающий	Лыжный инвентарь. Скользящий шаг.	Команды: «равняйся!», «Смирно!», «Лыжи положить!», «Лыжи снять!». Построение в шеренгу. Прохождение дистанции до 1км.	\$ 12 история развития лыж стр. 135 - 136	Уметь подобрать инвентарь, уметь выполнять строевые команды на лыжах. Научиться передвигаться по лыжне скользящим шагом.		
51		Образовательный-обучающий	Попеременный 2хшажный ход.	Команды: «равняйся!», «Смирно!», «Лыжи положить!», «Лыжи снять!» Передвижение попеременным 2хшажным ходом. Прохождение дистанции 1 км.	\$ 12 правила поведения во время занятий стр. 136	Освоить технику попеременного 2хшажного хода. Развивать выносливость. Закрепить выполнение строевых команд на лыжах.		
52		Образовательный-тренировочный	Команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Лыжи положить!», «Лыжи снять!» Попеременный 2хшажный ход.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Команды: «равняйся!», «Смирно!», «Лыжи положить!», «Лыжи снять!» Прохождение попеременным 2хшажным ходом. Прохождение дистанции 1км.	\$ 12 экипировка лыжника стр. 137	Совершенствовать строевые команды: «равняйся!», «Смирно!», «Лыжи положить!», «Лыжи снять!» Закрепить технику попеременного 2хшажного хода. Развивать выносливость		
53		Образовательный-тренировочный	Попеременный 2хшажный ход. Эстафеты.	Строевые упражнения. Прохождение попеременным 2хшажным ходом. Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафеты на лыжах.	\$ 12 правила поведения во время	Закрепить технику попеременного 2хшажного хода. Развивать выносливость. Совершенствовать выполнение строевых команд на лыжах.		

					занятий стр.137 - 138			
54	Образовательный-обучающий	Попеременный 2хшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	Строевые упражнения. Прохождение попеременным 2хшажным ходом. Прохождение дистанции 1,5 км. Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение отрезков по прямой одновременным бесшажным ходом. Повороты переступанием.	\$ 12 контрольные упражнения стр.138	Совершенствовать технику попеременного 2хшажного хода. Освоить технику одновременного бесшажного хода, технику поворотов переступанием.			
55	Образовательный-познавательный, тренировочный.	Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах, обморожениях. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	Строевые упражнения. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе. Прохождение одновременным бесшажным ходом. Повороты переступанием.	\$ 12 лыжные ходы стр. 139	Уметь оказывать первую помощь при травмах, обморожениях. Закрепить технику одновременного бесшажного хода, технику поворотов переступанием.			
56	Образовательный-тренировочный.	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	Прохождение дистанции 2 км, одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	\$ 12 попеременный двухшажный ход стр. 139	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Освоить технику поворотов переступанием.			
57	Образовательный-обучающий	Подъем «полуелочкой». Спуск в основной и низкой стойке. Дистанции до 3 км.	Освоение техники подъема «полуелочкой». Освоение техники спуска в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции до 3 км.	\$ 12 одновременный бесшажный ход стр.140	Освоить технику подъема «полуелочкой», спуска в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции до 3 км.			
58	Образовательный-контрольный.	Подъем «полуелочкой». Спуск в основной и низкой стойке. Контроль: попеременный 2хшажный ход 2км.	Подъем «полуелочкой». Спуск в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции до 2 км. Контроль: попеременный 2хшажный ход 2км.	\$ 12 подъем «полуелочкой» стр. 140	Закрепить технику подъема «полуелочкой», спуска в основной и низкой стойке. Проверить попеременный 2хшажный ход 2км.			
59	Образовательный-контрольный.	Подъем «полуелочкой». Спуск в основной и низкой стойке. Контроль: подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	Подъем «полуелочкой». Спуск в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции до 2 км. Контроль: подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	\$ 12 торможение «плугом» стр. 141	Совершенствовать технику подъема «полуелочкой», спуска в основной и низкой стойке. Проверить подъем «полуелочкой». Освоение техники торможения «плугом».			
60	Образовательный-тренировочный.	Передвижение на лыжах. Сочетание работы рук и ног	Передвижение на лыжах до 3км. Упражнения на сочетание работы рук и ног	\$ 12 поворот «переступанием» стр. 141	Совершенствовать технику передвижения на лыжах, сочетание работы рук и ног в лыжных ходах.			
61	Образовательный-тренировочный.	Передвижение одновременными ходами, горная часть.	Комплексное развитие двигательных способностей; выполнение одновременных ходов на учебной лыжне. Подъем «полуелочкой», спуск с горы в различных стойках. Эстафеты на лыжах.	\$ 12 вопросы стр. 142	Совершенствовать технику передвижения одновременными ходами, подъемы и спуски с горы.			
62	Образовательный-тренировочный.	Дистанция до 1км. Подъем «полуелочкой». Игры и эстафеты.	Комплексное развитие двигательных способностей. Прохождение дистанции до 1 км. Подъем «полуелочкой». Игры и эстафеты.	\$ 12 задания стр. 142	Развивать двигательные способности. Прохождение дистанции до 1км. Выполнение подъема «полуелочкой». Игры и эстафеты.			

63		Образовательный-тренировочный.	Попеременный двушажный ход, подъем «полуелочкой».	Скользкий шаг, согласование работы рук, ног без палок на учебном круге, подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции мальчики: 1 км, девочки до 1 км.	\$ 2 примерный план самовосп стр.30	Совершенствовать попеременный двушажный ход, подъема «полуелочкой», выносливости.		
64		Образовательный-тренировочный.	Лыжные ходы.Эстафеты.	Эстафета с преодолением препятствий	\$ 2 самоприказ стр. 30	Совершенствовать технику лыжных ходов; уметь выполнять задания , необходимые для эстафеты с препятствием.		
65		Образовательный-тренировочный.	Попеременный двушажный ход, подъем «полуелочкой». Дистанция до 1,5 км.	Скользкий шаг, согласование работы рук, ног с палками на учебном круге, подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции мальчики: до 1, 5 км, девочки 1 км.	\$ 2 самоубеждение стр. 31	Совершенствовать попеременный двушажный ход, подъем «полуелочкой», выносливости.		
66		Образовательный-обучающий	Одновременный бесшажный ход, подъем «полуелочкой».	Согласование работы рук на учебном круге, подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции мальчики: 1,5 км, девочки 1 км.	\$ 2 самовнушение стр. 31	Освоить одновременный бесшажный ход, совершенствовать подъем «полуелочкой», развивать выносливость		
67		Образовательный-обучающий	Попеременный двушажный ход, повороты переступанием.	Скользкий шаг, согласование работы рук, ног, передвижение по учебному кругу с палками. Повороты переступанием на месте, в движении. Прохождение дистанции мальчики: до 2 км, девочки до 1,5 км.	\$ 2 самоконтроль стр. 32	Совершенствовать попеременный двушажный ход, повороты переступанием, развивать выносливость.		
68	+	Образовательный-познавательный, тренировочный.	Спуски и подъёмы. Горная техника <u>Олимпийцы Урала</u> ; <u>Национальные подвижные игры «Смелее с горки». «Кто быстрее».</u>	«Горнолыжная» Эстафета. Торможение и поворот «плугом». <u>Национальные подвижные игры «Смелее с горки». «Кто быстрее».</u>	\$ 2 вопросы стр.34	Совершенствовать преодоление спусков и подъёмов, горной техники. Знать национальные подвижные игры на лыжах.		
69		Образовательный-тренировочный	Попеременный двушажный ход, торможение плугом.	Согласование работы рук, ног по учебному кругу с палками. Торможение «плугом» под уклон 5 градусов. Прохождение дистанции мальчики: до 2 км, девочки до 1,5 км. Подвижные игры «Смелее с горки», «Кто быстрее».	\$ 2 задания стр. 34	Совершенствовать попеременный двушажный ход, торможение плугом, развивать выносливость.		
70		Образовательный-тренировочный	Одновременный бесшажный ход, подъем «полуелочкой». Дистанция до 2,5 км.	Согласование работы рук, ног на учебном круге, подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции мальчики: 2,5 км, девочки: 2 км.	\$ 2 влияние Ф. упр. на организм стр.34	Совершенствование одновременного бесшажного хода, подъем «полуелочкой», выносливости.		
71		Образовательный-обучающий	Переход с двушажного хода на одновременный бесшажный ход.	Согласование работы рук, ног по учебному кругу с палками в попеременном двушажном ходе, варианты перехода с хода на ход. Прохождение дистанции мальчики: 2,5км, девочки: 2км.	\$ 2 упражнения для мышц стр.35	Освоить технику перехода с двушажного хода на одновременный бесшажный ход, развивать выносливости.		
72	+	Образовательный-контрольный.	Контрольно – зачетный урок. <u>Национальные подвижные игры «Накаты», «Все за ведущим».</u>	Техника лыжных ходов, переход с хода на ход на учебном круге. <u>Национальные подвижные игры «Накаты», «Все за ведущим».</u>	\$ 2 пищеварительная система стр. 36	Проверить изученные упражнения		

73		Образовательный-тренировочный	Попеременный двушажный ход, способы торможения и поворот плугом.	Подводящие упражнения для закрепления бесшажного хода. Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».	\$ 2 кровеносная система стр. 36	Совершенствовать технику попеременного двушажного хода, торможения и поворота плугом.		
----	--	-------------------------------	--	--	----------------------------------	---	--	--

Скандинавская ходьба 3 часа (74 – 76 урок)

74		Образовательный-обучающий	Передвижение «Скандинавской ходьбой»	Подводящие упражнения для передвижения «Скандинавской ходьбой»; передвижение «Скандинавской ходьбой» в спокойном темпе 2-3 км. Подвижные игры.	\$ 2 дыхательная система стр. 38	Освоить технику передвижения «Скандинавской ходьбой»		
75		Образовательный-обучающий	Передвижение «Скандинавской ходьбой». Подвижные игры.	Подводящие упражнения для передвижения «Скандинавской ходьбой»; передвижение «Скандинавской ходьбой» в спокойном темпе 2,5 -3,5 км. ОРУ, Подвижные игры.	\$ 2 выделительная система стр. 39	Закрепить технику передвижения «Скандинавской ходьбой» научиться правильно дышать во время передвижения «Скандинавской ходьбой»		
76		Образовательный-тренировочный	Передвижение «Скандинавской ходьбой». Подвижные игры и эстафеты.	Подводящие упражнения для передвижения «Скандинавской ходьбой»; передвижение «Скандинавской ходьбой» в среднем темпе 2-3 км. Эстафеты..	\$ 28 вопросы стр.211	Закрепить технику передвижения «Скандинавской ходьбой» научиться правильно дышать во время передвижения «Скандинавской ходьбой».		
77		Образовательный-обучающий	Корригирующая гимнастика.	Партерная гимнастика.	\$ 28 упражнения для развития гибкости стр.207	Научиться правильно выполнять упражнения для улучшения осанки на гимнастических ковриках.		
78		Образовательный-обучающий	Оздоровительная гимнастика, подвижные игры	Комплексы упражнений на осанку, подвижные игры.	\$ 2 характер стр.25	Научиться правильно выполнять упражнения для улучшения осанки на гимнастических ковриках.		
79	+	Образовательный-познавательный.	Т.Б. во время проведения спортивных игр. <u>Выдающиеся баскетболисты и волейболисты Урала.</u> Роль Ф.К. в формировании здорового образа жизни. Комплекс ОРУ с учетом индивидуальных особенностей.	Изучить Т.Б. во время спортивных игр. Заслушать сообщения о выдающихся баскетболистов и волейболистов Урала. Изучить составляющие факторы здорового образа жизни и роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Выполнить практическую работу по составлению комплекса ОРУ с учетом индивидуальных особенностей. Тестовое теоретическое задание.	\$ 5 растяжения и вывихи стр.73	Знать правила поведения во время уроков по спортивным играм. Раскрывать понятия здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, научиться отбирать упражнения и определять дозировку.		

Волейбол 80 – 89 урок (10 часов)

80		Образовательный-обучающий	Передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе. Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	ОРУ. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	\$ 9 история развития волейбола стр. 16	Освоить технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе, перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
81		Образовательный-обучающий	Передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе. Перемещения приставными	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача	\$ 9 основные правила	Закрепить технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе, перемещений приставными		

			шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча двумя руками на месте и в движении. Передачи мяча над собой.	мяча сверху двумя руками на месте. Приём мяча снизу двумя руками на месте.	игры стр.117	шагами боком, лицом и спиной вперед. Освоить технику передачи мяча двумя руками на месте и в движении, передач мяча над собой.		
82		Образовательный-тренировочный	Передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе, перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Передача мяча над собой.	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	\$ 9 основные приемы игры стр.118	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе, перемещений приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Закрепить технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении, передач мяча над собой.		
83		Образовательный-обучающий	Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Передача мяча над собой. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	ОРУ в движении. Передача мяча под собой. Приём мяча снизу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	\$ 9 основные приемы игры стр. 119	Освоить технику передач мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Совершенствовать технику передачи мяча над собой. Освоить технику нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.		
84		Образовательный-тренировочный	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	ОРУ с мячом. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	\$ 9 прием мяча снизу стр.120	Закрепить технику нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Развитие "КС".		
85		Образовательный-обучающий	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача.	ОРУ с мячом. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам волейбола.	\$ 9 нижняя прямая подача стр. 120	Совершенствовать технику нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Освоить технику нижней прямой подачи. Развивать "КС".		
86		Образовательный-обучающий	Нижняя прямая подача. Тактика игры. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	ОРУ с мячом. Закрепление техники нижней прямой подачи. Тактика игры. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	\$ 9 вопросы стр.121	Проводить ОРУ с мячом. Закрепить технику нижней прямой подачи. Знать и уметь применять тактику игры, игровые задания. Уметь играть по упрощенным правилам.		
87		Образовательный-тренировочный	Приём и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар.	\$ 9 задания стр. 121	Совершенствовать технику приёма и передач мяча, технику нижней прямой подачи мяча. Развивать "КС"		
88		Образовательный-контрольный	Нападающий удар. Контроль: Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ типа зарядки. Нападающий удар. Контроль: Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	\$ 10 история развития стр. 1è22	Совершенствовать технику нападающего удара. Оценить выполнение нижней прямой подачи мяча. Развивать "КС".		
89		Образовательный-обучающий	Стойки игрока, передвижения, остановки.	ОРУ с мячами, ходьба и бег с выполнением заданий, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом. Пионербол.	\$ 10 основные правила игры стр. 123	Освоить стойки игрока, владение техникой передвижений, остановок, развитие КС.		
90		Образовательный-обучающий	Партерная гимнастика, подвижные игры	Комплекс упражнений на осанку. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	\$ 9 задания стр. 121	Научиться правильно выполнять упражнения для улучшения осанки на гимнастических ковриках.		
91	+	Образовательный	Определение уровня	Сдача нормативов (тесты региональные,	\$ 5	Уметь выполнять тестовые		

		льно-контрольн й	физической подготовленности.	школьные).	вопросы и задания стр. 75	упражнения. Уметь принимать простейшие тесты.		
Кроссовая подготовка 2 часа (92, 93, уроки)								
92	+	Образова льно- тренировоч ный	Навыки бега <u>Национальные подвижные игры «Горелки» «Юрта».</u>	Равномерный бег (8 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 250м, ходьба – 200м). <u>Национальные подвижные игры «Горелки» «Юрта».</u> ОРУ.	\$ 2 нервная система стр. 39	Совершенствовать навыки бега и развивать выносливость. Знать о развитии спорта на Урале.		
93	+	Образова льно- тренировоч ный	Бег. <u>Работа рук, постановка стопы. «Уральские спортсмены – защитники Родины».</u>	Равномерный бег (9 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 250м, ходьба – 200м). Развитие выносливости. Подвижные игры «Мяч по кругу», «Кто первый».	\$ 2 вопросы и задания стр.40	Совершенствовать технику бега, развивать координационные способности.		
Легкая атлетика 8 часов (94 – 97; 100 - 103 уроки)								
94		Образова льно- познаватель ный ,обучающий	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	ОРУ типа зарядки. СБУ. Обучение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту: отталкивание, переход через планку, приземление. Подбор разбега.	\$ 5 первая помощь при травмах стр. 72	Разучить разминку на месте, повторить технику прыжка в высоту с разбега. Научиться выполнять подбор разбега.		
95		Образова льно- обучающий	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	ОРУ типа зарядки. СБУ. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту: отталкивание, переход через планку, приземление. Подбор разбега. Прыжок с трёх шагов разбега.	\$ 5 первая помощь при травмах стр.73	Закрепить разминку на месте, повторить технику прыжка в высоту с разбега. Выполнить прыжок с 3 шагов.		
96		Образова льно- тренировоч ный	Прыжки в высоту. Многоскоки.	ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту с 5 шагов разбега. Варианты челночного бега.	\$ 5 растяжен ия и вывихи стр.73	Совершенствовать разминку на месте, совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. Выполнить прыжок с 5 шагов.		
97		Образова льно- обучающий	Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Подвижные игры.	ОРУ в движении. СБУ. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. П.И.: «Кто дальше бросит», «Кто попадет в цель»	\$ 5 солнечны й и тепловой удары стр.74	Обучить технике метания мяча в цель, на заданное расстояние.		
98		Образова льно- тренировоч ный	Полоса препятствий	Разминочный бег, упражнения на гибкость и координацию, силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	\$ 5 переохла ждения стр. 75	Повторить упражнения на гибкость, координацию и силу. Научиться выполнять преодоление полосы препятствий.		
99	+	Образова льно- познаватель ный	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. <u>Спортивные школы нашего города.</u>	Изучит основы спортивной подготовки, характерные ошибки во время выполнения упражнений. Практическая работа по составлению плана самостоятельных тренировочных занятий во время летних каникул. Тестовое практическое задание.	\$ 28 задания стр. 211	Раскрывать понятие спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появления ошибок в процессе ее освоения.		
100		Образова льно-	Метание мяча в цель, на заданное расстояние.	Бег в равномерном темпе. ОРУ типа зарядки. СБ и ПУ. Метание мяча в цель, на	\$ 28 гибкость	Умение проводить общую разминку.		

		обучающий		заданное расстояние.	стр.207			
10 1		Образовательный-контрольный.	Контроль-Бросок н/м двумя руками из-за головы.	Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОРУ типа зарядки. СБУ.Контроль: Бросок н/м двумя руками из-за головы.	\$ 28 упраж. для развития гибкости стр.207	Оценить технику броска н/м двумя руками из-за головы. Развитие выносливости.		
10 2		Образовательный-обучающий	Высокий старт. СБУ.	Бег в равномерном темпе. ОРУ типа зарядки. СБУ. Освоение техники высокого старта.	\$ 28 вопросы стр.211	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять физические качества при выполнении беговых упражнений.		
10 3		Образовательный-тренировочный	Высокий старт. Встречные эстафеты.	Бег в равномерном темпе до 9 мин. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Эстафеты встречные.	Комплекс утренней гимнастики	Совершенствовать технику высокого старта. Развивать скоростно-силовые способности.		

Футбол 2 часа (104-105 уроки)

10 4	+	Образовательный-обучающий, познавательный.	<u>«Развитие футбола на Урале»</u> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Ведение мяча с обводкой препятствий, передачи партнёром, удар по воротам.	\$ 11 история развития футбола стр.130	Знать о развитии футбола на Урале, Закрепить удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		
10 5	+	Образовательный-обучающий, познавательный	<u>«Знаменитые уральские футболисты»</u> . Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра.		Закрепить ведение мяча с активным сопротивлением защитника.		