




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнешипкинская основная общеобразовательная школа»
Заинского муниципального района РТ**

<p align="center">«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель МО Салихова Р.Н.  Протокол № 1 от « 31 » августа 2021г.</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР МБОУ «Верхнешипкинская ООШ» Хабибуллина Г.З.  « 31 » августа 2021г.</p>	<p align="center">«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ «Верхнешипкинская ООШ» Закирова В.С.  Приказ № 60 от «31 » августа 2021г.</p>
---	---	--

**календарно-тематическое планирование
оснавного общего обрзования**

по физической культуре для учащихся 7 класса
2021-2022 учебный год

Количество часов : 105 ,в неделю -3часа.

Учитель: Ишматов Айрат Харисович

с. Верхние Шипки 2021 г

Календарно-тематическое планирование 7 класс (ФГОС)

УМК (А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2017),(3 часа в неделю,105 часа в год)

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			Планируемые сроки	Фактические сроки	
Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры 1 час					
1	Физическая культура как область знаний.История и современное развитие физической культуры: <u>Современные Олимпийские игры.Олимпийское движение в России. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики:</u> причины травматизма, понятие «травма», виды травм	1	02.09		Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Характеризуют Олимпийские игры, раскрывают содержание и правила соревнований. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов					
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. <u>Легкая атлетика.Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м). Физическая культура как область знаний: Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим</u>	1	04.09		Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знают способы организации и планирования самостоятельных занятий, значение физических упражнений и двигательного режима
3	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование. Физическая культура как область знаний:Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:понятия «физические качества», «физическая подготовка» и</u>	1	07.09		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

	«физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья				
4	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля	1	09.09		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий, заполняют дневник самоконтроля
5	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 4 степени	1	11.09		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Знакомятся с требованиями ВФСК «ГТО» 3 степени
6	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 10-12 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом»	1	14.09		Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
7	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с 1-3 бросковых шагов на заданное расстояние. Метание набивного мяча двумя руками от груди. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развития скоростно-силовых способностей	1	16.09		Соблюдают технику выполнения метания малого и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых

					способностей
8	<u>Легкая атлетика.Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»,подбор разбега, приземление. Метание набивного мяча (2 кг) на результат. Развитие скоростно-силовых способностей</u>	1	18.09		Описывают фазы прыжка в длину. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
9	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей</u>	1	21.09		Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
10	<u>Легкая атлетика. Бег на средние дистанции,Бег в равномерном темпе 12 мин.Бег на 300 м. Подвижная игра «Гонка мячей»</u>	1	23.09		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
11	<u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 20 мин.</u> Общефизическая подготовка: упражнения на развитие выносливости. Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в беговых испытаниях</i>	1	25.09		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Знают нормативные требования в беге ВФСК «ГТО»
12	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат</u> Физическая культура как область знаний: <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</i>	1	27.09		Демонстрируют технику бега на результат, соблюдают правила безопасность. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста
13	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000м (б/у).</u> Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <i>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий</i>	1	29.09		Пробегают данную дистанцию. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь

	оздоровительной физической культурой на свежем воздухе				
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 10 часов					
14	<p>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. <u>Девочки:</u>кувырок назад в полушпагат</p> <p>Акробатические комбинации. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении</u></p>	1	02.10		<p>Описывают технику выполнения упражнений. Разучивают технику кувырка вперёд, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития гибкости</p>
15	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p><u>Девочки:</u>кувырок назад в полушпагат</p> <p>Акробатические комбинации акробатики. Акробатические упражнения и комбинации.: <u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Физическая культура как область знаний: <u>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</u></p>	1	05.10		<p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Знают причины нарушения осанки</p>
16	<p><u>Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений).</u> Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Способы двигательной</p>	1	07.10		<p>Разрабатывают акробатическую комбинацию, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими</p>

	(физкультурной) деятельности: <u>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок; признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов. Физическая культура как область знаний:Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в силовых испытаниях и гибкости</u>				упражнений. Используют данные упражнения в специальной физической подготовке. Выявляют признаки освоения техники и сравнивают ее с техникой сверстников. Знают требования к испытаниям ВФСК «ГТО»
17	<u>Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений), с учетом индивидуальных особенностей.Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине: Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскокдевочки - упражнения на гимнастическом бревне: Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки;</u> соскок прогнувшись с поворотом сторону. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</u>	1	09.10		Демонстрируют акробатическую комбинацию. Осваивают технику висов и упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений
18	<u>Гимнастика с основами акробатики.Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – комбинации из ранее изученных элементов.Упражнения с гимнастической скакалкой</u>	1	12.10		Разучивают и описывают технику опорного прыжка. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на перекладине и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
19	<u>Гимнастика с основами акробатики.Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—</u>	1	14.10		Демонстрируют технику опорного прыжка, соблюдая правила безопасности. Осваивают упражнения направленные на

	115 см). <u>Девочки</u> : прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). <u>Общефизическая подготовка</u> : упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств. Физическая культура как область знаний : <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</u>				развитие основных двигательных качеств, посредством круговой тренировки. Знают технику выполнения силовых упражнений и гибкости
20	<u>Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</u> : (на разновысоких девочки) махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - <u>на параллельных брусьях (мальчики)</u> - Размахивание в упоре на прямых руках; размахивание в упоре на предплечьях; подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Соединение из разученных упоров в связки <u>Организуяющие команды и приемы</u> : строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей	1	16.10		Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая, появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении ими новых упражнений, умеют анализировать их технику. Выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы
21	<u>Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</u> : комбинации из ранее изученных элементов. Прикладная физическая подготовка : <u>полоса препятствий</u> , включающая разнообразные прикладные упражнения	1	19.10		Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на перекладине и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют прикладные упражнения для развития двигательных способностей

22	<u>Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики: <u>Упражнения с набивными мячами (мальчики). Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами	1	21.10		Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Чётко выполняют строевые приёмы
23	<u>Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> <u>под музыкальное сопровождение.</u> Упражнения с гантелями (мальчики). <u>Прикладная физическая подготовка:</u> упражнения на гимнастической стенке с элементами лазания и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей	1	23.10		Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Соблюдают технику безопасности
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час					
24	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Оценка эффективности занятий физической культурой:</u> измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)	1	26.10		Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 14 часов					
25	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>Передвижение:</u> ходьба, бег и выполнение заданий. <u>Прием и передача мяча двумя руками.</u> <u>Правила игры в волейбол</u> Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)</u>	1	28.10		Овладевают основными приемами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.
26	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах.	1	30.10		Осваивают технику передвижений.. Описывают разучиваемые технические действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

					освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
27	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Стойка игрока. Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку</u>	1	09.11		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
28	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах</u> Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	1	11.11		Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
29	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	13.11		Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
30	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием мяча снизу двумя руками в парах.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	16.11		Осваивают технику передачи мяча снизу двумя руками самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
31	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.</u> Правила игры в волейбол.	1	18.11		Демонстрируют технику передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности. Взаимодействуют со

					сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
32	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.</u> Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	1	20.11		Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха.
33	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.</u> Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки; Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола	1	23.11		Описывают технику прямой нижней подачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
34	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.</u> Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки; <u>Правила самоконтроля.</u>	1	25.11		Описывают технику прямой нижней подачи, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
35	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.</u> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером из 2-4 зоны; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам.	1	27.11		Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
36	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Правила игры в волейбол.</u>	1	30.11		Демонстрируют технику прямого нападающего удара в условиях игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

					освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
37	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	02.12		Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха.
38	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного падения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	02.12		Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон (5 часов)					
39	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон:</u> Стойки игрока. Изучение техники выполнения ударов снизу Правила игры в бадминтон. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (бадминтон)	1	04.12		Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группах при организации занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований.
40	<u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон:</u> Изучение техники выполнения ударов слева. <u>Парные упражнения с двумя воланами.</u> Игра «Гонка волана с упражнениями».	1	07.12		Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в бадминтоне.
41	<u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон:</u> Изучение техники выполнения ударов открытой стороной. Отработка техники выполнения ударов слева, слева, сверху открытой стороной.	1	09.12		Соблюдают требования и правила, чтоб избежать травм и несчастных случаев при занятиях бадминтоном.
42	<u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон:</u> Передвижение волана в парах по площадке без ракетки, с ракеткой. <u>Парные игровые упражнения.</u>	1	11.12		Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют

					характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей
43	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Выполнение групповых игровых упражнений. Игры «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол».	1	14.12		Раскрывают значение упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание (3 часа)					
44	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание. Освоение техники плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием	1	16.12		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.
45	Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Согласование работ ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений.	1	18.12		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают

					правила безопасности.
46	<u>Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами.</u> Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</i>	1	21.12		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 18 часов					
47	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки. <u>Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов).</u> Физическая культура как область знаний: <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).</i> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1	23.12		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Знают и описывают лыжные ходы. Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.
48	<u>Лыжные гонки.:</u> Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции 4 км, <u>скольжение без палок.</u> Подвижная игра «Пустое место» Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО</i>	1	25.12		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
49	<u>Лыжные гонки.</u> Одновременный одношажный ход; , <u>работа рук.</u> Прохождение дистанции 4 км	1	11.01		Осваивают универсальные умения, контролируют скорость передвижения на лыжах. Используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
50	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами.</u> Одновременный двухшажный ход. Развитие двигательных качеств	1	13.01		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

					Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
51	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход. Встречная эстафета без палок</u>	1	15.01		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группах при организации занятий, совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
52	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции 2 км. Подвижная игра «За мной»</u>	1	18.01		Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
53	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 2 км</u>	1	20.01		Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
54	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон. Подвижная игра «По местам» Прохождение дистанции 2-3 км</u>	1	22.01		Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха.
55	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках.</u>	1	25.01		Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и

	<u>Одновременный одношажный ход.</u>				выявлять грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха
56	<u>Лыжные гонки.Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</u> <u>Поворот упором.</u> Передвижение на лыжах 2-3 км	1	27.01		Описывают технику поворотов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделировать технику в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники поворотов на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
57	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> <u>Подъем «елочкой» на склон.Спуск в основной стойке.</u> Передвижение на лыжах с применением изученных ходов	1	29.01		Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха.
58	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> <u>Спуски</u> <u>в основной и в низкой стойке.</u> Эстафеты с изученными элементами. Перелезание на лыжах через препятствия	1	01.02		Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
59	<u>Лыжные гонки.Передвижения на лыжах различными</u> <u>способами:Бег на лыжах 2 км на результат.</u> Развитие выносливости 3 км	1	03.02		Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
60	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> <u>Спуск</u> <u>в основной и низкой стойке по ровной поверхности.</u> Перелезание	1	05.02		Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий.

	на лыжах через препятствия				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику спусков и преодоления препятствий на лыжах в организации активного отдыха
61	<u>Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом). Спуски в тройках. Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1	08.02		Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику торможения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники торможения на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
62	<u>Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом) со склона. Поворот упором. Лыжная эстафета.</u>	1	10.02		Проявляют координацию при выполнении торможения. Используют технику торможения на лыжах в организации активного отдыха.
63	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Равномерное передвижение до 25 мин. Подвижная игра «Кто быстрее?»</u>	1	12.02		Моделируют способы передвижения на лыжах по лыжной трассе в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
64	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 4 км</u>	1	15.02		Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)					
65	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания</u> , ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	1	17.02		Осваивают самостоятельно упражнения с различной оздоровительной направленностью, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями

					развития функционального состояния.
66	<u>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</u> (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1	19.02		Выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культуры, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 12 часов					
67	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Правила игры в баскетбол. Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</u>	1	22.02		Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности
68	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола.	1	24.02		Осваивают технику передвижений, остановки и поворота. Описывают разучиваемые технические действия
69	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника Физическая культура как область знаний: <u>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.</u>	1	28.02		Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах и сочетаниях. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Знают и различают понятия «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»
70	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника Подвижная игра с элементами баскетбола	1	01.03		Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий

71	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача.</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	03.03		Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
72	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> . Ведение с пассивным сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой Эстафета с элементами баскетбола.	1	05.03		Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий
73	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ведение с пассивным сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой Игра по правилам мини-баскетбола	1	10.03		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
74	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	1	12.03		Осваивают технику броска мяча одной рукой и двумя руками после ведения мяча и после ловли. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
75	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча с изменением направления, движения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	15.03		Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
76	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение,	1	17.03		Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска

	бросок <u>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u>				
77	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол.</u>	1	19.03		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
78	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча.</u> Игра по правилам мини-баскетбола.	1	29.03		Описывают технику вырывания и выбивания мяча Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандболе (4 часа)					
79	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол: <u>Ведение мяча в движении. Передача мяча. Правила игры в гандбол</u> Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (гандбол)</u>	1	31.03		Демонстрируют технику выбивания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
80	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в гандболе: Взаимодействие 2-ух, 3-ех игроков. Блокирование и выбивание мяча.</u>	1	02.04		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
81	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в гандболе: Командные действия в защите. Игра вратаря. Игровая пратика.</u>	1	05.04		Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска
82	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в гандболе: Передача мяча в различных вариантах. Техника</u>	1	07.04		Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и

	<u>штрафного броска.</u>				группах при выполнении технических действий в гандболе. Понимают и выполняют тактические действия.
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 6 часов					
83	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) правила спортивных игры в футбол. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)	1	09.04		Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений Излагают правила и условия проведения спортивных игр. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.
84	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Удар по катящемуся мячу повнешней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель в движении	1	12.04		Владеют техническими действиями в процессе спортивных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивают технические действия из спортивных игр
85	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника.	1	14.04		Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
86	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	16.04		Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
87	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Угловой удар.</u> Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	19.04		Владеют футбольным мячом (угловой удар) в процессе спортивных игр Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из

					спортивных игр
88	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Игры и игровые задания 3:2, 3:3</u> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	21.04		Моделируют технические действия в игровой деятельности Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 10 часов					
89	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Старты из различных положений. <u>Бег по дистанции.</u> Финиширование. <u>Челночный бег 3х10 м</u>	1	23.05		Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
90	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> <u>Бег 60 м на результат.</u> Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением.	1	26.05		Демонстрируют технику бега на короткие дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
91	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.</u> <u>Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание».</u> <u>Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м.</u>	1	28.05		Описывают технику мяча и прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.

92	Метание мяча (вес 150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча (2кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат	1	30.04		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
93	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»на результат. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Физическая культура как область знаний:Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО</u>	1	03.05		Демонстрируют технику прыжка в высоту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
94	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег на 800м. Метание теннисного мяча на результат</u>	1	05.05		Демонстрируют технику метания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
95	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 25 мин.</u>	1	07.05		Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий.
96	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.Общefизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств</u>	1	10.05		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
97	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат.</u>	1	12.05		Преодолевают дистанцию на время. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
98	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.Бег 2000 м (б/у). Физическая культура как область знаний: Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</u>	1	14.05		Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта 4 часов					
99	Физическое совершенствование. Спортивно -	1	17.05		Осваивают двигательные действия

	оздоровительная деятельность. Лапта. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. <u>Выбор биты. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лаптой».</u>				составляющие содержание «Лапты». Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований.
10 0	<u>Лапта.</u> Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо. <u>Способы держания биты (хват).</u> Правила игры в «Лапту». Способы спортивной (физкультурной) деятельности: <u>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</u>	1	19.05		Осваивают технику передвижения и ловли мяча. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности
10 1	<u>Лапта.</u> Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо. Выполнение <u>передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	21.05		Описывают технику ловли мяча с различных позиций. Принимают правильное решения в условиях игровой деятельности. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в вариантах
10 2	<u>Лапта.</u> Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру. <u>Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	24.05		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.
Элементы единоборств. Техничко-тактические действия 3 часа					
10 3	Правила техники безопасности при занятиях спортивными единоборствами. Самастраховка. Падение назад, на бок кувырком. Прямой удар в голову и защита от него. Передняя подножка. Удержание сбоку. Физическая культура как область знаний: <u>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и её значение в жизни человека</u>	1	26.05		Взаимодействуют в парах и группах со сверстниками при выполнении технических действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
10 4	<u>Передняя подножка.</u> Прямой удар в голову и защита от него. Обезоруживание при ударе ножом сверху. Удержание сбоку. Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне:самозащита без оружия.</u>	1	28.05		Моделируют технику выполнения приемов действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
10	<u>Защита от нападения лежа на спине.</u> Обезоруживание при ударе	1	31.05		Взаимодействуют в парах и группах со

5	ножом сверху. Удержание сбоку. Прямой удар в голову и защита от него. Борьба в стойке.				сверстниками при выполнении технических действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
---	--	--	--	--	---