**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Омской области**

**Комитет по образованию администрации**

**Большереченского муниципального района Омской области**

**МБОУ "Могильно-Посельская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  На заседании школьного методического объединения учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_\_\_\_ от «29» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. дир. по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.А. Полозкова    Приказ №1 от «29» 08 2023 г. | C:\Users\User\Desktop\Работа\положение 1 стр.jpegПриказ № \_\_\_\_ от «29» 08. 2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

5-9 класс

(для детей с интеллектуальными нарушениями)

С. Могильно-Посельское. 2023г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Ми- нистерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особен- ностей и возможностей.

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

# Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно- познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Методы организации урока:

**Фронтальный** – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

# Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс: в 5 классе — 102 ч, в б классе — 102 ч., в 7 классе — 102 ч., в 8 классе — 102 ч., в 9 классе — 68ч.

# Распределение учебного времени прохождения программного материала по

**физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п**  **/ п** | **Вид программного материала** | **5**  **класс** | **6**  **класс** | **7**  **класс** | **8**  **класс** | **9**  **класс** |
| **1** | **Основы знаний** | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| **2** | **Легкая атлетика** | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| **3** | **Баскетбол** | 24 | 24 | 24 | 18 | 16 |
| **4** | **Волейбол** | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 |
| **5** | **Гимнастика с элементами Акробатики** | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| **6** | **Лыжная подготовка** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | **Всего часов** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**ОБУЧАЮЩИХСЯ**

# 5 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро ка** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | |
| 1 | Олимпийские игры древности. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры,  раскрывают содержание и правила соревнований. |  |  |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | | |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | | |
| 2 | Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 3 | Ускорение с высокого старта |  |  |
| 4 | Высокий старт. Бег на результат 30 м. |  |  |
| 5 | Бег на результат 60 м |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе от 10  до 12 минут | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических |  |  |
| 7 | Кроссовый бег |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Бег 1000 м - зачет | качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 9 | Челночный бег 3х10.  Прыжки через скакалку – на результат. |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | | |
| 10 | Изучение техники прыжка в длину с разбега способом  «согнув ноги». | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Разбег, отталкивание.  Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности  Полет и приземление. |  |  |
| 11 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на  результат. |  |  |
| *Метание малого мяча(3 часа)* | | | | |
| 13 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на  дальность | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих  физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила  безопасности. Броски набивного мяча (2 кг) из-за головы с положения сидя на полу, от груди |  |  |
| 14 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную  мишень |  |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками |  |  |
| *Спортивные игры(12 часов)* | | | | |
| *Баскетбол (12 часов)* | | | | |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Стойка  игрока, перемещения в стойке | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их  самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Остановка двумя шагами и  прыжком | сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом |  |  |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники  передвижений |
| 20 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек, по прямой), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте |  |  |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |  |  |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в бас- кетбол как средство активного отдыха |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | |
| 28 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского  движения. |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** | | | | |
| *Организующие команды и приёмы 2 часа* | | | | |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте.  Лазанье по канату | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением).  Лазают по гимнастической стенке, канату. |  |  |
| 30 | Перестроения.  Лазанье по канату в три приема  – на результат. |  |  |
| *Акробатические упражнения и комбинации 9 ч* | | | | |
| 31 | Перекаты. Кувырок вперед,  назад. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют  акробатические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | Сед с прямыми ногами - наклон  вперед, руками достать носки |  |  |  |
| 33 | Мост из положения лежа с помощью. Наклон из  положения сидя - зачет |  |  |
| 34 | Стойка на лопатках |  |  |
| 35 | Закрепление акробатической комбинации |  |  |
| 36 | Совершенствование  акробатической комбинации |  |  |
| 37 | Броски набивного мяча (2 кг) | ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 38 | Ритмическая гимнастика | Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения |  |  |
| 39 | Ритмическая гимнастика |  |  |
| *Опорные прыжки 3ч* | | | | |
| 40 | Вскок в упор присев | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют опорный прыжок. козел в ширину, высота 80 – 100 см  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности***  Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок  прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см) – на результат. |  |  |
| 41 | Соскок прогнувшись |  |  |
| 42 | Техника выполнения. Опорный прыжок – на результат. |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч* | | | | |
| 43 | Висы согнувшись, висы прогнувшись (м).  Передвижения ходьбой, приставными шагами на бревне(д) | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Подтягивание прямых ног в висе (мальчики).  Комбинация на бревне: повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки). |  |  |
| 44 | Подтягивание прямых ног в висе (м).  Комбинация на бревне – (д) |  |  |
| 45 | Зачетная комбинация на бревне | ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Подтягивания на высокой перекладине(м.), на низкой (д.)  - зачет. | ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 47 | Подвижные игры и эстафеты с  элементами акробатики |  |  |
| 48 | Круговая тренировка. Развитие силовых качеств | ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | |
| 49 | Физическое развитие человека | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и  выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. |  |  |
| *Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)* | | | | |
| 50 | Инструктаж по ТБ. Техника выполнения попеременного  двухшажного хода. | Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 51 | Закрепление техники попеременного двухшажного  хода |  |  |
| 52 | Техника выполнения. Одновременный бесшажный  ход |  |  |
| 53 | Закрепление техники одновременного бесшажного  хода |  |  |
| 54 | Подъём "полуёлочкой" | Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 55 | Торможение "плугом" |  |  |
| 56 | Повороты переступанием на  месте. |  |  |
| 57 | Повороты переступанием в движении |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 | Спуск в основной стойке. |  |  |  | |
| 59 | Спуск в высокой стойке |  |  | |
| 60 | Передвижение на лыжах до 3  км | ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  | |
| 61 | Передвижение на лыжах до 3  км |  |  | |
| **Спортивные игры(26 часов)** | | | | | |
| *Баскетбол (12 часов)* | | | | | |
| 62 | Инструктаж по ТБ. Комбинация из освоенных элементов техники | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  | |  |
| 63 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают  правила безопасности |  | |  |
| 64 | Ведение мяча с изменением направления | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  | |  |
| 65 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |  | |  |
| 66 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |  | |  |
| 67 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |  | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 68 | Броски одной и двумя руками с места и в движении | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 69 | Эстафеты с элементами  баскетбола. | ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 70 | Штрафной бросок. Подвижная  игра 33 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 71 | Вырывание и выбивание мяча |  |  |
| 72 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |  |  |
| 73 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| *Волейбол (5 часов)* | | | | |
| 74 | ТБ на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол.  Стойка игрока, перемещения в стойке. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 75 | Ходьба и бег, выполнение  заданий |  |  |
| 76 | Прием и передача мяча двумя  руками снизу на месте в паре. |  |  |
| 77 | Прием и передача мяча двумя  руками сверху через сетку. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 78 | Эстафеты с волейбольным  мячом | ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | |
| 79 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий , их роль и значение в режиме дня.  Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. |  |  |
| *Волейбол (9 часов)* | | | | |
| 80 | Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 81 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после  перемещения |  |  |
| 82 | Передача мяча над собой. То же через сетку. |  |  |  |
| 83 | Нижняя прямая подача с  расстояния 3-6 м от сетки | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |  |  |
| 84 | Прямой нападающий удар  после подбрасывания мяча партнером |  |  |
| 85 | Комбинация: прием, передача,  удар |  |  |
| 86 | Комбинации из освоенных  элементов техники перемещений и владения мячом |  |  |
| 87 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |  |  |
| 88 |  |  |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | | |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 89 | Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж- нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 90 | Бег с ускорением от 30 до 40 м |  |  |
| 91 | Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м. |  |  |
| 92 | Бег на результат 60 м | ***Демонстрируют уровень физической подготовленности***. |  |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе от 10  до 12 минут | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасность. |  |  |
| 94 | Кроссовый бег |  |  |
| 95 | Бег 1000 м |  |  |
| 96 | Челночный бег 3х10 | ***Демонстрируют уровень физической подготовленности.*** |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | | |
| 97 | Техника выполнения прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих  физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 98 | Прыжок в высоту с разбега – на результат. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 99 | Прыжки в длину с места – на результат. | ***Демонстрируют уровень физической подготовленности.*** |  |  |
| *Метание малого мяча(3 часа)* | | | | |
| 100 | Метание теннисного мяча с  места на дальность отскока от стены | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Выполняют броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |  |  |
| 101 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную  мишень |  |  |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками |  |  |

# 6 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро ка** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата проведения** | |
|  |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | |
| 1 | Краткая характеристика видов  спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. |  |  |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | | |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | | |
| 2 | Инструктаж по ТБ. Бег с  ускорением от 40 до 60 м | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности***  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 60 м. |  |  |
| 4 | Высокий старт. Бег 30 м. на  результат |  |  |
| 5 | Низкий старт. Бег 60 м – на результат. |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе:  девочки до 15 минут, мальчики | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,  выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | до 20 мин | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 7 | Кроссовый бег |  |  |
| 8 | Бег 1500 м |  |  |
| 9 | Челночный бег 3х10 Прыжки в длину с места. |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | | |
| 10 | Техника выполнения Прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Разбег (подбор разбега) |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" – на результат |  |  |
| *Метание малого мяча(3 часа)* | | | | |
| 13 | Метание теннисного мяча с  места на дальность отскока от стены | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 14 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на  дальность |  |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы |  |  |
| *Спортивные игры(12 часов)* | | | | |
| *Баскетбол (12 часов)* | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Стойка  игрока, перемещения в стойке | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 17 | Остановка двумя шагами и  прыжком |  |  |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом |  |  |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники  передвижений |  |  |  |
| 20 | Ведение мяча с изменением направления движения и  скорости. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней,  высокой стойке на месте |  |  |
| 22 | Передача мяча двумя руками от  груди на месте и в движении | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 23 | Передача мяча одной рукой от  плеча на месте |  |  |
| 24 | Передача мяча двумя руками с  отскоком от пола |  |  |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после  ведения, после ловли) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,  соблюдают правила безопасности |  |  |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,  соблюдают правила безопасности |  |  |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и  управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | |
| 28 | Техническая подготовка. | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Техника движений и её основные  показатели. | правила её освоения в самостоятельных занятиях. |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** | | | | |
| *Организующие команды и приёмы(2 часа)* | | | | |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |  |
| 30 | Выполнение команд "Пол- оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный  шаг!" |  |  |
| *Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)* | | | | |
| 31 | Кувырок вперед, Кувырок назад | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические  комбинации из числа разученных упражнений. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).  Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки) |  |  |
| 32 | Кувырок вперед в стойку на  лопатках (м).Кувырок назад в полушпагат (д) |  |  |
| 33 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м). "Мост" из положения  стоя (д) |  |  |
| 34 | Наклон вперед из положения  стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. | ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 35 | Акробатическая комбинация | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 36 | Акробатическая комбинация –  контроль техники. |
| 37 | Круговая тренировка. Развитие  силовых способностей |  |  |  |
| 38 | Ритмическая гимнастика | Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения |  |  |
| 39 | Ритмическая гимнастика |
| *Опорные прыжки (3ч)* | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема. | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 41 | Опорный прыжок – контроль техники. |  |  |
| 42 | Прыжки на скакалке. Лазание по канату – на результат. |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)* | | | | |
| 43 | Разучивание комбинации на перекладине – мальчики.  На бревне – девочки. | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Выполняют комбинацию: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).  Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 44 | Закрепление комбинации на перекладине – мальчики.  На бревне – девочки |  |  |
| 45 | комбинация на перекладине – мальчики.  На бревне – девочки. Контроль техники |  |  |
|  | | | | |
| 46 | Упражнения на развитие силы по методу круговой тренировки | ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 47 | Подтягивания на высокой  перекладине (м.), на низкой (д.) – зачет. |  |  |
| 48 | Эстафеты с элементами гимнастики |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Спортивная подготовка | Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от  физической и технической подготовки. |  |  |
|  | *Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)* | | | |
| 50 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Техника одновременного  одношажного хода | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. ***демонстрировать уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 51 | Закрепление техники одновременного одношажного  хода |  |  |
| 52 | Оценка техники одновременного  одношажного хода |  |  |
| 53 | Спуски и подъемы |  |  |
| 54 | Подъём в гору скользящим шагом. |  |  |
| 55 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |  |  |
| 56 | Поворот на месте махом. |  |  |
| 57 | Повороты переступанием |  |  |
| 58 | Игры на лыжах |  |  |
| 59 | Игры на лыжах |  |  |
| 60 | Передвижение на лыжах до 4 км | ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах до 4 км |  |  |
| *Спортивные игры(17 часов)* | | | | |
| *Баскетбол (12 часа)* | | | | |
| 62 | ТБ на уроках по баскетболу. Комбинация из освоенных элементов техники  передвижений | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 63 | Ведение мяча шагом, бегом, | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | "змейкой", с оббеганием стоек | самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,  соблюдают правила безопасности |  |  |
| 64 | Ведение мяча в низкой, средней,  высокой стойке |  |  |
| 65 | Передача мяча двумя руками от  груди на месте и в движении | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 66 | Передача мяча одной рукой от  плеча на месте |  |  |
| 67 | Передача мяча двумя руками с  отскоком от пола |  |  |
| 68 | Броски одной и двумя руками с  места и в движении | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 69 | Штрафной бросок. |
| 70 | Штрафной бросок. Подвижная  игра «33» |
| 71 | Вырывание и выбивание мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со  сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 72 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |  |  |
| 73 | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| *Волейбол (5 часов)* | | | | |
| 74 | Инструктаж по ТБ. Стойка  игрока, перемещения в стойке | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 75 | Ходьба и бег, выполнение  заданий |  |  |
| 76 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в парах |  |  |
| 77 | Прием и передача мяча двумя  руками снизу в парах через сетку |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 78 | Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей | ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  | |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | | |
| 79 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств  личности. | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. |  | |  |
| *Волейбол (9 часов)* | | | | | |
| 80 | Прием и передача мяча сверху  двумя руками над собой, в парах. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  | |
| 81 | Прием и передача мяча сверху  двумя руками над собой, в парах |  |  | |
| 82 | Нападающий удар |  |  | |
| 83 | Нижняя прямая подача | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,  соблюдают правила безопасности |  |  | |
| 84 | Нижняя прямая подача. Оценка техники |  |  | |
| 85 | Игра по упрощенным правилам  мини-волейбола | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |  |  | |
| 86 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |  |  | |
| 87 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола | Демонстрируют уровень владения приема и передачи мяча в играх и эстафетах. |  |  | |
| 88 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола |  |  | |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | | | |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | | | |
| 89 | Инструктаж по ТБ. Ускорение с  высокого старта от 30 до 40 м | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |  |  | |
| 90 | Бег с ускорением от 40 до 60 м |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 91 | Скоростной бег до 60 м | ***демонстрируют уровень физической подготовленности***  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 92 | Бег на результат 60 м |  |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе:  девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 94 | Кроссовый бег |  |  |
| 95 | Бег 1500 м |  |  |
| 96 | Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | |  | |
| 97 | Техника выполнения Прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание" | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности  ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 98 | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". |  |  |
| 99 | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат. |  |  |
| *Метание малого мяча(3 часа)* | | | | |
| 100 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на  дальность | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения |  |  |
| 101 | Метание малого мяча в  вертикальную неподвижную |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мишень | метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с  положения сидя |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро ка** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по ТБ на  уроках по л/а. | Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. |  |  |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | | |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | | |
| 2 | Низкий старт до 30 м | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  ***демонстрируют уровень физической подготовленности***  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще- ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со- блюдают правила безопасности |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 70 м |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 м |  |  |
| 5 | Высокий старт |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20  мин | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Кроссовый бег | индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще- ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со- блюдают правила безопасности  ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  | |
| 8 | Бег 2000 м(мальчики),  1500м (девочки) |  |  | |
| 9 | Челночный бег 3х10 Прыжки в длину с  места |  |  | |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | | | |
| 10 | прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности  ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  | |  |
| 11 | Совершенствование техники прыжка в  длину с разбега способом "согнув ноги" |  | |  |
| 12 | прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" – на результат. |  | |  |
| *Метание малого мяча(3 часа)* | | | | | |
| 13 | Метание теннисного мяча в вертикальную и  горизонтальную цель | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв- ляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности  ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  | |  |
| 14 | Метание малого мяча  на дальность |  | |  |
| 15 | Броски набивного мяча  (2 кг) двумя руками из- за головы |  | |  |
| *Волейбол (12 часов)* | | | | | |
| 16 | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу.  Стойка игрока, | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | перемещение в стойке |  |  |  |
| 17 | Ходьба и бег,  выполнение заданий |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через  сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 19 | Прием и передача мяча  сверху двумя руками |  |  |
| 20 | Передача над собой во встречных колоннах |  |  |
| 21 | Передача в тройках после перемещения |  |  |
| 22 | Изучение техники прямого нападающего  удара |  |  |
| 23 | Прямой нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером. |  |  |
| 24 | Отбивание кулаком через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 25 | Нижняя прямая подача |
| 26 | Игра по упрощенным правилам мини- волейбола | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо- циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.  ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 27 | Игра по упрощенным правилам мини- волейбола |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Всестороннее гармоническое  физическое развитие. | Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** | | | | |
| *Организующие команды и приёмы(2 часа)* | | | | |
| 29 | ТБ. Построение и  перестроение на месте. | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |  |  |
| 30 | Команда "Прямо!".  Повороты направо, налево в движении. |  |  |
| *Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)* | | | | |
| 31 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках (д), стойка на  голове (м) | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений  Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.  Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.  Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 ° |  |  |
| 32 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). "Мост" и поворот в  упор присев.(д) |  |  |
| 33 | Длинный кувырок вперед (м), из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат  через плечо (д) |  |  |
| 34 | Стойка на голове и руках (м). «Мост» и поворот в упор присев.  (д) |  |  |
| 35 | Акробатическая  комбинация | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 36 | Акробатическая комбинация – на  результат |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 37 | Круговая тренировка. | ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 38 | Ритмическая  гимнастика | Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения |  |  |
| 39 | Ритмическая  гимнастика |  |  |
| 40 | Развитие скоростно- силовых способностей. Прыжки на скакалке. | Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка: Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).  ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 41 | Подтягивания в висе. Опорный прыжок. |  |  |
| 42 | Потягивания в висе – контроль.  Опорный прыжок – контроль. |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)(3 часа)* | | | | |
| 43 | Разучивание комбинации на перекладине –  мальчики, на бревне – девочки. | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики)  Передвижения ходьбой, приставными шагами  Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)  ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 44 | Закрепление комбинации на перекладине –  мальчики, на бревне – девочки. |  |  |
| 45 | Комбинация на перекладине – мальчики, на бревне – девочки – зачет |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Лазание по канату(3 часа)* | | | | |
| 46 | Лазание по канату в два приема. | Описывают технику лазания по канату в два приема. Закрепление техники лазания по канату в два приема.  ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 47 | Лазание по канату. Упражнения на развитие силы по методу круговой  тренировки. |  |  |
| 48 | Лазание по канату – контроль техники |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | |
| 49 | Здоровье и здоровый  образ жизни. | Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять  их взаимосвязь со здоровьем человека. |  |  |
| *Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)* | | | | |
| 50 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.  Одновременный одношажный ход | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра- няя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |  |  |
| 51 | Одновременный одношажный ход |  |  |
| 52 | Коньковый ход |  |  |
| 53 | Переход от попеременного  двухшажного хода к оновременным ходам |  |  |
| 54 | Подъемы и спуски |  |  |
| 55 | Торможение и поворот  "плугом" |  |  |
| 56 | Торможение и поворот  "плугом" |  |  |
| 57 | Повороты |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «переступанием» |  |  |  |
| 58 | Игры на лыжах |  |  |
| 59 | Передвижение на  лыжах до 4,5 км | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |  |  |
| 60 | Передвижение на  лыжах до 4,5 км |  |  |
| 61 | Соревнования  лыжников класса | ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| *Волейбол (8 часов)* | | | | |
| 62 | ТБ на уроках по волейболу. Ходьба и бег, выполнение  заданий | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 63 | Прием и передача мяча  двумя руками снизу | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 64 | Прием и передача мяча  сверху двумя руками |  |  |
| 65 | Передача над собой во  встречных колоннах |  |  |
| 66 | Отбивание кулаком через сетку |  |  |
| 67 | Нижняя прямая подача | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 68 | Игра по упрощенным правилам мини- волейбола | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо- циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |  |  |
| 69 | Игра по упрощенным правилам мини- волейбола |  |  |
| *Баскетбол (9 часов)* | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 70 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока,  перемещение в стойке | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 71 | Остановка двумя  шагами и прыжком |  |  |
| 72 | Повороты без мяча и с  мячом |  |  |
| 73 | Комбинация из освоенных элементов  техники передвижений |
| 74, | Ведение мяча шагом, | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, |  |  |
| 75 | бегом, "змейкой", с | выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе |
|  | оббеганием стоек | совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 76 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой  стойке | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники игровых приёмов и действий |  |  |
| 77 | Передача мяча двумя | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, |  |  |
|  | руками от груди на | выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе |
|  | месте и в движении | совместного освоения техники игровых приёмов и действий |
| 78 | Передача мяча одной |  |  |  |
|  | рукой от плеча на |  |
|  | месте |  |
| 79 | Передача мяча двумя |  |  |  |
| руками с отскоком от | ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |
|  | пола |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | |
| 80 | Проведение самостоятельных  занятий по коррекции осанки и телосложения | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. |  |  |
| *Баскетбол (9 часов)* | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 81 | Броски одной и двумя руками с места и в  движении | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 82 | Броски одной и двумя руками с места и в  движении |  |  |
| 83 | Штрафной бросок |  |  |
| 84 | Штрафной бросок.  Подвижная игра «33» |  |  |
| 85 | Вырывание и выбивание мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,  выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 86 | Позиционное  нападение со сменой мест | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |  |  |
| 87 | Взаимодействие двух игроков через заслон |  |  |
| 88 | Решение игровых задач с помощью изученных приемов разными  способами |  |  |
| 89 | Учебная игра.  Судейство игры. | Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  Осуществляют судейство игры |  |  |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | | |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | | |
| 90 | Инструктаж по ТБ.  Низкий старт до 30 м | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  ***демонстрируют уровень физической подготовленности***  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще- ний. |  |  |
| 91 | Бег с ускорением от 70  до 80 м |  |  |
| 92 | Бег на результат 60 м |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со-  блюдают правила безопасности |  |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще- ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со- блюдают правила безопасности |  |  |
| 94 | Кроссовый бег | ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 95 | Бег 2000 м(мальчики),  1500м (девочки) |  |  |
| 96 | Челночный бег 3х10. |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | | |
| 97 | Техника прыжка в высоту с 7 разбега способом "перешагивание". | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности  ***демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 98 | прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат. |  |  |
| 99 | Развитие скоростно- силовых способностей. Прыжки через скакалку. |  |  |
| *Метание малого мяча(3 часа)* | | | | |
| 100 | Метание теннисного мяча в вертикальную и  горизонтальную цель | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв- ляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 101 | Метание малого мяча  на дальность | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из- за головы с положения  сидя на полу, от груди |  |  |

# 8 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро ка** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | |
| 1 | Организация и проведение пеших туристских  походов. ТБ и бережное отношение к природе | Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы  организации и проведения пеших туристических походов |  |  |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | | |
| 2 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег с  ускорением от 70 до 80 м. | Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности***  Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 70 м |  |  |
| 4 | Бег на результат 30 м |  |  |
| 5 | Бег на результат 60 м |  |  |
| 6 | Высокий старт |  |  |
| 7 | Кроссовый бег |  |  |
| 8 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15  минут, мальчики до 20 мин |  |  |
| 9 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) - на  результат. |  |  |
| 10 | Челночный бег 3х10 |  |  |
| 11 | Метание малого мяча на дальность. |  |  |
| 12 | Метание малого мяча на дальность - на  результат. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Прыжки в длину с места. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения  сидя на полу, от груди. |  |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега  способом "согнув ноги". |  |  |
| 15 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега  способом "согнув ноги" - на результат. |  |  |
| **Волейбол (12 часов)** | | | | |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока,  перемещения в стойке. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности.*** |  |  |
| 17 | Прием и передача мяча двумя руками сверху,  снизу на месте в паре, через сетку. |  |  |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками сверху,  снизу в движении. |  |  |
| 19 | Прием мяча отраженного сеткой. |  |  |
| 20 | Отбивание кулаком через сетку |  |  |
| 21 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. |  |  |
| 22 | Судейство игры |  |  |
| 23 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку |  |  |
| 24 | Нижняя прямая подача в заданную часть  площадки, прием подачи. |  |  |
| 25 | Прием и передача мяча двумя руками сверху,  снизу в движении. |  |  |
| 26 | Игра по упрощенным правилам мини-  волейбола. |  |  |
| 27 | Игра по упрощенным правилам мини-  волейбола. |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 2 часа)** | | | | |
| 28 | Адаптивная физическая культура | Знать основные понятия; комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские  показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.). |  |  |
| 29 | Профессионально-прикладная физическая  подготовка | Знать основные понятия ППФП |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** | | | | |
| 30 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед и назад. (мальчики и девочки). | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка, лазания по канату  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности.*** |  |  |
| 31 | Построение и перестроение на месте. Кувырок вперед и назад. |  |  |
| 32 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении |  |  |
| 33 | Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю). "Мост" (д) |  |  |
| 34 | Стойка на голове и руках (м). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (д) |  |  |
| 35 | Длинный кувырок с трех шагов (м). Кувырок назад в полушпагат (д) |  |  |
| 36 | Стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полушпагат (д) |  |  |
| 37 | Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. |  |  |
| 38 | Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю). "Мост" и поворот в упор стоя на  одном колене (д). |  |  |
| 39 | Наклон вперед из положения сидя – на  результат. |  |  |
| 40 | Акробатическая комбинация |  |  |
| 41 | Акробатическая комбинация – контроль  техники |  |  |
| 42 | Круговая тренировка. Развитие силы. |  |  |
| 43 | Подтягивание в висе. Опорный прыжок |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 | Опорный прыжок. Лазание по канату |  |  |  |
| 45 | Опорный прыжок – контроль техники. |
| 46 | Лазание по канату – контроль техники. |
| 47 | Разучивание комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки |  |  |
| 48 | Закрепление комбинации на перекладине –  мальчики, на бревне – девочки |  |  |
| 49 | Контроль техники: комбинация на  перекладине – мальчики, на бревне – девочки. |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 1час)** | | | | |
| 50 | Восстановительный массаж | Самомассаж, релаксация (общие представления). |  |  |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)** | | | | |
| 51 | Инструктаж по ТБ. Попеременный  четырехшажный ход | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |  |  |
| 52 | Попеременный четырехшажный ход |  |  |
| 53 | Переход с попеременных ходов на  одновременные |  |  |
| 54 | Переход с попеременных ходов на  одновременные |  |  |
| 55 | Преодоление контруклонов |  |  |
| 56 | Преодоление контруклонов |  |  |
| 57 | Спуски и подъемы. Торможение «плугом»,  «упором». |  |  |
| 58 | Спуск в средней стойке. |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| 60 | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| 61 | Подвижные игры и эстафеты |  |  |
| 62 | Подвижные игры и эстафеты |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Волейбол (8 часов)** | | | | |
| 63 | Прием и передача мяча двумя руками снизу  на месте в паре, через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности.*** |  |  |
| 64 | Прием и передача мяча сверху двумя руками |  |  |
| 65 | Отбивание кулаком через сетку |  |  |
| 66 | Прием мяча отраженного сеткой |  |  |
| 67 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |  |  |
| 68 | Нижняя прямая подача. Прием подачи |  |  |
| 69 | Нижняя прямая подача в заданную часть  площадки, прием подачи |  |  |
| 70 | Игра по упрощенным правилам мини- волейбола |  |  |
| **Баскетбол (16часов)** | | | | |
| 71 | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу.  Стойка игрока, перемещения в стойке. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности.*** |  |  |
| 72 | Передача мяча различными способами на  месте и в движении |  |  |
| 73 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке,  остановка, поворот, ускорение) |  |  |
| 74 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с  пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 75 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой  стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 76 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 77 | Штрафной бросок. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 78 | Вырывание и выбивание мяча. |  |  |  |
| 79 | Комбинация из освоенных элементов техники  передвижений |  |  |
| 80 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с  оббеганием стоек. |  |  |
| 81 | Ведение мяча, штрафной бросок |  |  |
| 82 | Повороты без мяча и с мячом |  |  |
| 83 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением  защитника. |  |  |
| 84 | Передача мяча двумя руками с пассивным  сопротивлением защитника. |  |  |
| 85 | Игра по упрощенным правилам. Судейство  игры. |  |  |
| 86 | Игра по упрощенным правилам. Судейство  игры. |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 2 часа)** | | | | |
| 87 | Проведение банных процедур | Общие представления о работоспособности человека, гигиенические  мероприятия для восстановления и повышения работоспособности |  |  |
| 88 | Доврачебная помощь во время занятий  физической культурой и спортом. | Уметь оказывать первую помощь при травмах |  |  |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | | |
| 89 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег 30 м. | Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности***  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. |  |  |
| 90 | Бег с ускорением от 70 до 80 м. |  |  |
| 91 | Бег на результат 60 м. |  |  |
| 92 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15  минут, мальчики до 20 мин. |  |  |
| 93 | Кроссовый бег. Метание малого мяча на  дальность. |  |  |
| 94 | Метание малого мяча на дальность - зачет. |  |  |
| 95 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15  минут, мальчики до 20 мин |  |  |
| 96 | Бег 2000 м. (мальчики), 1500м. (девочки) - |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | зачет. | Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 97 | Прыжки в длину с места - зачет |  |  |
| 98 | Челночный бег 3х10 - зачет |  |  |
| 99 | Техника выполнения прыжка в высоту с 7-9  шагов разбега способом "перешагивание" |  |  |
| 100 | Техника выполнения прыжка в высоту с 7-9  шагов разбега способом "перешагивание" |  |  |
| 101 | Выполнение прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" на результат. |  |  |
| 102 | Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. |  |  |