

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура, 5 - 9 классы

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты по предмету «Физическая культура»:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

5 класс

Минимальный уровень:

Основы знаний

Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Гимнастика

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиена после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд «Налево!», «Направо!» по зрительному ориентиру и слуховому сигналу.

Достаточный уровень:

Уметь: выполнять команды «Направо!», «Налево!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Легкая атлетика

Минимальный уровень:

Знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы и бега.

Достаточный уровень:

Уметь: пробегать, в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.

Лыжная подготовка

Минимальный уровень:

Знать: как бежать по прямой и по повороту.

Достаточный уровень:

Уметь: координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м.

Подвижные игры

Пионербол

Минимальный уровень:

Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих по зрительному ориентиру и слуховому сигналу.

Достаточный уровень:

Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

Баскетбол

Минимальный уровень:

Знать: некоторые правила игры.

Уметь: вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч.

Достаточный уровень:

Знать: правила игры в баскетбол.

Уметь: вести мяч с различными заданиями.

6 класс

Минимальный уровень:

Основы знаний

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; простейшим способом, как избежать травм при выполнении физических упражнений.

Уметь: соблюдать дистанцию в движении; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазания;

Достаточный уровень:

Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Легкая атлетика

Минимальный уровень:

Уметь: ходить спортивной ходьбой; бегать в медленном темпе 2-3 мин; метать малый мяч в цель, даль свободным способом.

Достаточный уровень:

Знать: правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.

Лыжная подготовка

Минимальный уровень:

Знать: для чего и когда применяются лыжи, правила передачи эстафеты.

Уметь: передвигаться на лыжах свободным ходом.

Достаточный уровень:

Уметь: координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40-60 м; пройти в быстром темпе 100-150 м любым ходом; пройти спуск крутизной 4-6* и длиной 50-60 м в низкой стойке; тормозить «плугом», преодолеть на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики).

Подвижные игры

Пионербол

Минимальный уровень:

Знать: правила перехода

Уметь: ловить и передавать мяч.

Достаточный уровень:

Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

Баскетбол

Минимальный уровень:

Знать: правила поведения игроков во время игры.

Уметь: Бросать мяч в корзину двумя руками снизу с места.

Достаточный уровень:

Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой-левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Минимальный уровень:

Основы знаний

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; простейшим способом, соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Достаточный уровень:

Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; переносить ученика втроем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Минимальный уровень:

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья, человека, основы кроссового бега, бег по выражу.

Уметь: выполнять толкание набивного мяча с места, метание малого мяча на дальность

Достаточный уровень:

Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

Лыжная подготовка

Минимальный уровень:

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.

Уметь: тормозить лыжами и палками одновременно

Достаточный уровень:

Знать: правила соревнований.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки),

до 3 км (мальчики).

Подвижные игры

Минимальный уровень:

Волейбол

Знать: как предупредить травмы.

Достаточный уровень:

Знать: права и обязанности игроков

Уметь: выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

Баскетбол

Минимальный уровень:

Знать: как избежать травматизма.

Уметь: бросок по корзине двумя руками от груди с места.

Достаточный уровень:

Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз; права и обязанности игроков.

Уметь: выполнять остановку прыжком и повороты на месте; ведение, передачу мяча от груди и ловлю двумя руками в движении шагом.

8 класс

Минимальный уровень:

Основы знаний

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим.

Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Гимнастика

Знать: что такое строй; требования к строевому шагу; как выполнять перестроения, простейшим способом.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

Достаточный уровень:

Знать: как перенести одного ученика двумя различными способами.

Уметь: выполнять упражнения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; составить 5-6 упражнений и показать их выполнения учащимся на уроке.

Легкая атлетика

Минимальный уровень:

Знать: несколько общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища..

Уметь: выполнять прыжки в длину, метать, толкать набивной мяч произвольным способом.

Достаточный уровень:

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин., в различном темпе.

Лыжная подготовка

Минимальный уровень:

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Достаточный уровень:

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 150 – 200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

Подвижные игры

Волейбол

Минимальный уровень:

Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил.

Уметь: принимать и передавать мяч в парах.

Достаточный уровень:

Знать: правила игры в волейбол.

Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

Баскетбол

Минимальный уровень:

Знать: как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах, ведение мяча шагом.

Достаточный уровень:

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге.

Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния..

9 класс

Минимальный уровень:

Основы знаний

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Физическая культура и спорт в России.

Специальные олимпийские игры.

Гимнастика

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их самостоятельно, по показу.

Достаточный уровень:

Знать: как перенести одного ученика двумя различными способами;

Уметь: выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; давать анализ движения учащимся; составить 5-6 упражнений и показать их учащимся на уроке.

Легкая атлетика

Минимальный уровень:

Знать: правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Уметь: пройти 2-3 км без учета времени в среднем темпе.

Достаточный уровень:

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям.

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска; метать малый мяч с полного разбега в коридор 10 м; выполнять толкание набивного мяча со скачка.

Лыжная подготовка

Минимальный уровень:

Знать: виды лыжного спорта; как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: выполнять повороты, передвигаться на лыжах до 1-2 км.

Достаточный уровень:

Знать: технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

Спортивные игры

Волейбол

Минимальный уровень:

Знать: влияние волейбола на трудовую подготовку; о наказаниях при нарушениях правил игры.

Уметь: принимать и отбивать мяч.

Достаточный уровень:

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары; принимать и передавать мяч сверху в парах после перемещений.

Баскетбол

Минимальный уровень:

Знать: наказания при нарушениях правил.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом, бросок по корзине от груди.

Достаточный уровень:

Знать: что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь: выполнять ведение мяча с обводкой. Бросок по корзине от груди в движении.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец обучения 9 класса:

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<ul style="list-style-type: none">• знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;• демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;• понимание влияния физических упражнений на физическое развитие	<ul style="list-style-type: none">• представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;• выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;• выполнение строевых действий в шеренге и колонне;• знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;• планирование занятий физическими

<p>и развитие физических качеств человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); • выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; • знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; • демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); • определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); • участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; • оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; • применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. 	<p>упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), • подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающие упражнений (под руководством учителя); • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; • участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; • доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; • объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающие упражнений; • использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; • пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; • правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; • правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
---	---

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; — самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

5 класс

Основы знаний о физической культуре: Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц:
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием;

- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола;

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1 км. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

6 класс

Основы знаний о физической культуре: Основные части тела. Как укреплять свои кости и

мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого

мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе".

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения

о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5

км (девочки); 2 км (мальчики).

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц:
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении

двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

Лыжная подготовка

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель»

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км — девочки, 2,5 км — мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц:
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков

от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли

мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Лыжная подготовка

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км — девочки, 3 км — мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

9 класс

Основы знаний о физической культуре: Понятие спортивной этики. Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности.

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км –

девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Домашнее задание</i>	<i>Дата проведения</i>
<i>Легкая атлетика- 12 часов</i>				
1	Высокий старт. Бег 30 м	1	Комплекс №1	
2	Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров	1	Комплекс №1	
3	Низкий старт. Стартовый разгон	1	Комплекс №1	
4	Бег на результат 60 метров	1	Комплекс №1	
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	Комплекс №1	
6	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	Комплекс №1	
7	Метание мяча (140 г) на дальность	1	Комплекс №1	
8	Бег на средние дистанции. Метание мяча	1	Комплекс №1	
9	Челночный бег	1	Комплекс №1	
10	Кроссовая подготовка	1	Комплекс №1	
11	Прыжок в длину с места	1	Комплекс №1	
12	Метание мяча на дальность с разбега	1	Комплекс №1	
<i>Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов</i>				
13	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	Комплекс №2	

14	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с изменением скорости и направления движения	1	Комплекс №2	
15	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	1	Комплекс №2	
16	Броски мяча одной рукой от головы, от плеча	1	Комплекс №2	
17	Действия игроков в защите	1	Комплекс №2	
18	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	1	Комплекс №2	
19	Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1	Комплекс №2	
20	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	1	Комплекс №2	
<i>Гимнастика – 12 часов</i>				
21	Понятия фланг, дистанция, интервал. Выполнение поворотов на месте с переступанием.	1	Комплекс №3	
22	Ходьба в различном темпе по диагонали и противоходом налево, направо.	1	Комплекс №3	
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Комплекс №3	
24	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя.	1	Комплекс №3	
25	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.	1	Комплекс №3	
26	Кувырок вперед с шага	1	Комплекс №3	
27	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	Комплекс №3	
28	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках	1	Комплекс №3	
29	Мост из положения стоя с помощью	1	Комплекс №3	

30	Акробатические элементы из 2-3 упражнений	1	Комплекс №3	
31	Вис на канате с захватом каната скрестно подъемами ног.	1	Комплекс №3	
32	Лазание по канату в три приема.	1	Комплекс №3	
<i>Лыжная подготовка – 14 часов</i>				
33	Одновременный бесшажный ход	1	Комплекс №4	
34	Одновременный двушажный ход	1	Комплекс №4	
35	Попеременный двухшажный ход	1	Комплекс №4	
36	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	1	Комплекс №4	
37	Спуски и подъёмы различной крутизны	1	Комплекс №4	
38	Подъем на склон скользящим шагом.	1	Комплекс №4	
39	Торможение плугом и упором	1	Комплекс №4	
40	Подъемы ёлочкой и полуёлочкой	1	Комплекс №4	
41	Подъемы ёлочкой и полуёлочкой	1	Комплекс №4	
42	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	1	Комплекс №4	
43	Спуски в низкой и основной стойке	1	Комплекс №4	
44	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	1	Комплекс №4	
45	Лыжная гонка на 1 - 2км.	1	Комплекс №4	
46	Спуски и подъёмы с пологих склонов.	1	Комплекс №4	
<i>Спортивные игры – пионербол 6 часов</i>				
47	Изучение правил игры в пионербол. Расстановка игроков и правила перемещения на площадке	1	Комплекс №5	

48-49	Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Не дай мяч водящему».	2	Комплекс №5	
50	Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра.	1	Комплекс №5	
51-52	Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов (трех шагов) в движении. Учебная игра.	2	Комплекс №5	
Спортивные игры – баскетбол – 6 часов				
53	Стойка баскетболиста с передвижением вправо, влево, вперед, назад.	1	Комплекс №6	
54	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с изменением скорости и направления движения	1	Комплекс №6	
55	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	1	Комплекс №6	
56	Действия игроков в защите	1	Комплекс №6	
57	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	1	Комплекс №6	
58	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	1	Комплекс №6	
Легкая атлетика – 10 часов				
59	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	1	Комплекс №7	
60	Бег 60 метров	1	Комплекс №7	
61-62	Метание теннисного мяча в цель и на дальность	2	Комплекс №7	
63 - 64	Метание малого мяча (140 г) с разбега	2	Комплекс №7	
65 - 66	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	2	Комплекс №7	
67	Прыжок в длину с места	1	Комплекс №7	
68	Кроссовая подготовка 1-2 км.	1	Комплекс №7	

№ п/п	№ урока по теме	Наименование разделов/темы	Количество часов
		Лёгкая атлетика - 10 ч	
1	1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся в спортзале и на спортплощадке	1
2	2	Разновидности ходьбы. Игра «По кочкам и линиям»	1
3	3	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1
4	4	Бег на 60 м с низкого старта. Игра «Установи рекорд»	1
5	5	Эстафетный бег на отрезках 30-50 м	1
6	6	Прыжки с движением вперёд.	1
7	7	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
8	8	Прыжки в длину с разбега. Игра «Проверь сам»	1
9	9	Метание малого мяча на дальность.	1
10	10	Толкание набивного мяча.	1
		Подвижные и спортивные игры (баскетбол) – 8 ч	
11	1	Инструктаж по технике безопасности. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол	1
12	2	Остановка шагом. Основные правила игры. Игра «Мяч в центре»	1
13	3	Передача двумя руками от груди с места и в движении. Игра «Перестрелки»	1
14	4	Ловля мяча. Игра «Мяч ловцу»	1
15	5	Ведение мяча на месте и в движении.	1
16	6	Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч»	1
17	7	Бросок мяча по корзине. Игра «Не давай мяч водящему»	1
18	8	Бег с ускорением до 10 м. сочетание приёмов.	1
		Гимнастика, акробатика – 16 ч	
19	1	Инструктаж по технике безопасности. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы.	1
20	2	Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две.	1
21	3	Строевые упражнения. Размыкание на месте и в движении. «Так держать»	1
22	4	Строевые упражнения. Выполнение команд.	1
23	5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1
24	6	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Упражнения на осанку	1
25	7	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц.	1
26	8	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	1
27	9	Упражнения на гимнастической стенке	1
28	10	Акробатические упражнения (элементы, связки)	1
29	11	Простые и смешанные висы и упоры.	
30	12	Переноска грузов и передача предметов.	
31	13	Лазание и перелезание. Игра «Все по местам»	

32	14	Равновесие. Игра «Запомни номер»	
33	15	Опорный прыжок	
34	16	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций.	
		Лыжная подготовка – 18 ч	
35	1	Инструктаж по ТБ. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
36	2	Передвижения с лыжами под рукой и на плече	1
37	3	Совершенствование одновременного одношажного и бесшажного хода	1
38	4	Совершенствование одновременный двухшажного хода	1
39	5	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
40	6	Передвижение на скорость на расстояние до 100 м.	1
41	7	Подъём по склону прямо ступающим шагом.	1
42	8	Спуск с пологих склонов. Игра «Воробьи и вороны»	1
43	9	Повороты переступанием в движении	1
44	10	Подъём «лесенкой» по пологому склону.	1
45	11	Торможение «плугом».	1
46	12	Спуск со склонов в низкой стойке. Правильное падение при спуске со склона	
47	13	Спуск со склонов в основной стойке	
48	14	Поворот махом на месте. Торможение лыжами и палками	
49	15	Передвижения на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров	
50	16	Передвижения на лыжах в медленном темпе до 1,5 км	
51	17	Передвижения на лыжах 1,5 км	
52	18	Игры «Кто дальше», «Пятнашки простые».	
		Спортивные игры и подвижные (пионербол) – 8 ч	
53	1	Инструктаж по ТБ. Общие сведения о пионерболе.	1
54	2	Расстановка игроков и перемещение по площадке.	1
55	3	Передача мяча сверху руками над собой. Игра «Не дай мяч соседу»	1
56	4	Передача мяча в парах сверху двумя руками.	1
57	5	Подача, нижняя прямая. Игра «Вот так подача»	1
58	6	Подача, нижняя прямая.	1
59	7	Ловля мяча. Игра «Мяч в воздухе»	
60	8	Учебная игра.	
		Лёгкая атлетика – 8 ч	
61	1	Инструктаж по ТБ. Сочетание разновидностей ходьбы	1
62	2	Бег в равномерном темпе. Игра «Вызов победителя»	1
63	3	Бег 60 м.	1
64	4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
65	5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
66	6	Метание теннисного мяча. Игра «Попади в цель»	1
67	7	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	1

68	8	Толкание набивного мяча. Игра «Сильный бросок»	1
----	---	--	---

7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во час.	Виды деятельности	Коррекционная работа
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (дистанция 50м).	1	Заслушивают инструктаж по ТБ.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя;
2	Прыжки в длину с разбега.	1	Освоение техники прыжков в длину с разбега	Коррекция пространственной ориентации через прыжок.
3 4	Метание мяча. Подвижные игры.	2	Выполняют ОРУ с мячом	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности
5 6	Прыжки в длину. Лапта.	2	Освоение техники прыжка в длину	Коррекция пространственной ориентации через прыжок.
7	Кроссовая подготовка.	1	Кроссовая подготовка	Коррекция пространственной ориентации через бег
8	Подвижные игры. Футбол.	1	Подвижные игры	Развитие элементов соревновательной деятельности учащихся
9	Метание мяча. Подвижные игры.	1	Выполняют метание мяча	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.

10	Прыжки в длину. Футбол.	1	Освоение техники прыжка в длину	Коррекция пространственной ориентации через прыжок.
11	Передача эстафетной палочки.	1	Освоение техники передачи эстафетной палочки	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя;
12 13	Подвижные игры с элементами бега. Эстафеты.	2	Закрепление техники передачи эстафетной палочки	Развитие координации и пространственной ориентации, скоростно-силовых качеств
14	Баскетбол. Ведение, передача. Правила.	1	Баскетбол.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя;
15 16	Баскетбол, Передачи в парах. Стритбол.	2	Баскетбол.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя;
17	Баскетбол. Правила. Ведение передачи.	1	Баскетбол.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя;
18	Баскетбол. Передача в парах.	1	Баскетбол.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя;
19	Итоги 1 четверти. Подвижные игры	1	Подвижные игры	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.

20	Строевые упражнения; упражнения с гимнастическими палками; танцевальные упражнения «галоп»; акробатические упражнения: стойка на руках (с помощью), переворот боком.	1	Выполняют ОРУ в движении	Коррекция мышления через анализ выполненных действий, закрепление правильного движения.
21	Строевые упражнения; упражнения со скакалкой; упражнения на гимнастической скамейке, равновесия; лазание по канату в два приема; эстафеты.	1	Выполняют ОРУ с предметами	Коррекция вестибулярной устойчивости
22	Упражнения с набивными мячами (3 кг); опорный прыжок «согнув ноги через козла»; кувырок вперед, назад, стойка на руках.	1	Выполняют ОРУ с мячом	Коррекция моторики рук, пространственной ориентации, зрительного восприятия через упражнения с мячами.
23	Строевые упражнения; равновесия, подтягивание в висе на гимнастической стенке; лазание по канату в два приема; опорный прыжок.	1	Выполняют ОРУ в движении	Коррекция вестибулярной устойчивости

24 25 26 27 28	Акробатика стойка на руках, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, полушпагат; опорный прыжок «согнув ноги», «ноги врозь».	5	Выполняют ОРУ в движении	Коррекция пространственной ориентации через кувырки, равновесие.
29	Строевые упражнения; лазание по канату	1	Выполняют ОРУ в движении	Коррекция зрительного восприятия через лазание
30 31	Волейбол: правила, передача сверху двумя руками; учебная игра в волейбол «Мяч в воздухе».	2	Волейбол	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности. Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры.
32 33	Баскетбол: основные правила, ведение мяча, передача мяча, ловля, передача в движении, штрафной бросок.	2	Баскетбол	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдения их в игре.
34	Подвижные игры по выбору. Итоги 2 четверти.	1	Подвижные игры	Развитие навыков коммуникативного общения

35	Влияние конькобежного спортом на здоровье человека. Техника безопасности на льду.	1	Заслушивают ТБ на коньках.	Коррекция зрительного и слухового восприятия. Коррекция пространственной ориентации через скольжение на коньках.
36 37 38 39 40	Коньки: бег на разные дистанции с ускорением, бег по прямой, по повороту. Свободное катание 400-500м. Бег 200м на время. Игры, эстафеты, хоккей.	5	Скольжение на коньках	Коррекция пространственной ориентации через скольжение на коньках.
41 42 43 44 45	Хоккей. Работа с клюшкой и мячом. Бег с ускорением. Торможение, повороты, бег спиной вперёд. Тактические действия в нападении и защите.	5	Хоккей	Коррекция пространственной ориентации через скольжение на коньках.
46 47	Баскетбол: штрафной бросок, ведение, передачи в движении, бросок с места, повороты на месте, передача мяча в движении, правила. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам «Стритбол»	2	Баскетбол	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя;

48 49	Волейбол: передача мяча двумя руками сверху, боковая подача, розыгрыш мяча в три касания. Двухсторонняя игра с элементами волейбола и пионербола.	2	Волейбол	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя;
50 51	Пионербол. Тактика защиты. Нападающий удар. Блок.	2	Пионербол	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя;
52	Пионербол. Итоги 3 четверти.	1	Пионербол	Развитие навыков коммуникативного общения
53 54	Подвижные игры с элементами волейбола, пионербола «Сохрани стойку», «Будь точным», «Перебросить в круг», «Пионербол».	2	Подвижные игры	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей
55 56 57	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Стритбол», «Борьба за мяч», «Мяч капитану». Тактические действия в защите «пресенг».	3	Подвижные игры	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей

58	Волейбол. Боковая подача. Нападающий удар.	1	Освоение техники подачи мяча	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя;
59	Волейбол. Тактика защиты. Нападающий удар.	1	Освоение тактики защиты	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя;
60	Волейбол. Тактика нападения	1	Освоение тактики нападения	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя;
61	Баскетбол. Передача в движении. Штрафной бросок.	1	Баскетбол.	Коррекция пространственной ориентации через передвижения по залу.
62	Баскетбол. Групповые действия в нападении.	1	Освоение тактики нападения	Развитие навыков коммуникативного общения
63	Баскетбол. Групповые действия в защите.	1	Освоение тактики защиты	Развитие навыков коммуникативного общения
64	Баскетбол. Учебная игра с заданием.	1	Закрепление тактических действий	Развитие навыков коммуникативного общения
65 66	Легкая атлетика: кроссовая подготовка (500-1000 м. Бег с низкого старта, стартовый разбег (3х30); бег на дистанции 60 м. Прыжки в длину с места.	2	Закрепление техники бега	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя.

67 68	Метание мяча в цель, на дальность, бег (80м) с преодолением препятствий, встречная эстафета.	2	Закрепление техники метания мяча	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений
69 70	Лапта. Подведение итогов 4 четверти и года.	2	Лапта	Развитие навыков коммуникативного общения

8 класс

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
Легкая атлетика (8 часов)					
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование– ад екватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование е. Тестирование	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
	– подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Эстафетный бег (круговая эстафета).	Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.		оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой
4.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
			скоростно-силовых качеств.		
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
					сберегающего поведения
9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
11	Техника нижней прямой подачи, прием	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь продемонстрировать	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
	подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	технику приема и передачи мяча	успешной учебной деятельности
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию
14	Техника прямого нападающего	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
	удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	осваивают их самостоятельно.	разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
		через сетку. Прямой нападающий удар.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	развитие основных физических качеств	создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
18	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»
19	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
Гимнастика (12 часов)					
20	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации к изме

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
	упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	«Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	выполняют строевые приёмы.	нении ситуации поставленных задач
21	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – прин ятие образа «хорошего ученика»
22	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	<i>Самоопределение</i> – прин ятие образа «хорошего ученика»

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
23	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни
24	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
25	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
	с поворотом на 90°(д.).	Развитие скоростно-силовых способностей.		способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
26	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
27	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
<i>Акробатика. Лазание. (4 часа).</i>					
28	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
29	Лазание по канату в два- три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	Совершенствовать лазание по канату в два- три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие коорди- национных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви- жении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
30	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
				основных систем организма.	
31	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
Лыжная подготовка (12 часов).					
32	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствов ать технику попеременного двухшажного хода.	Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
33	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
34	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
35	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
36	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
37	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
38	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
39	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом».	Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку».	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
			Развитие скоростной выносливости.	возможностей организма	справедливости и свободе
42	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43	Совершенствование техники конькового хода.	Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)					
44	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
	передвижений и остановок игрока.	остановок игрока. Правила игры в баскетбол.	сопротивлением с сопротивлением на месте.	физическое развитие.	ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
45	Техника броска двумя руками от головы с места.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.
46	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
47	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
	руками от груди на месте.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	
48	Личная защита. Учебная игра.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
49	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
50	Техника броска двумя руками от головы с места с	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
	сопротивлением . Учебная игра.	игра. Развитие координационных способностей.	игра. Развитие координационных способностей.	выявляя и устраняя типичные ошибки.	
51	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
52	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками	Закрепить выполнение техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
	от груди в движении.		одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	развитие основных физических качеств	находить выходы из спорных ситуаций
54	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением . Личная защита. Учебная игра.	Совершенствовать сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
55	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56	Сочетание приемов	Сочетание приемов ведения, передач и	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику изучаемых игровых	Развитие мотивов учебной деятельности и

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
	ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением . Учебная игра.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
58	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением . Игровые задания (4 х 4).	Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах
59	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
60	Сочетание приемов	Совершенствование сочетания приемов	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику изучаемых игровых	Развитие мотивов учебной деятельности и

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
	ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
61	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
62	Волейбол. Прямой	Совершенствование техники прямого	Передача мяча в тройках после перемещения.	Расширение двигательного опыта	Развитие навыков сотрудничества со

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
	нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Легкая атлетика (6 часов).					
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и	Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.),	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
	разгибание рук в упоре лежа (д.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)		функциональных возможностей основных систем организма	
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование– ад екватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
66	Бег по дистанции (70- 80м), Финишировани е. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70- 80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Самоопределение</i> – осоз нание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
				Предметные	Личностные
					сберегающего поведения
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

9 класс

№ П\П	№ урока	Наименование разделов и темы	Кол-во часов
Легкая атлетика (8 часов)			
1	1	Соблюдение Т.Б. на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1
2	2	Бег с ускорением 60м.	1
3	3	Бег 100 м. с различного старта.	1
4	4	Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	1
5	5	Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности	1
6	6	Прыжок в длину с разбега.	1
7	7	Метание мяча на дальность.	1
8	8	Толкание набивного мяча.	1
волейбол (8 часов)			
9	1	Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.	1
10	2	Техника приема и передачи мяча и подачи.	1
11	3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений..	1
12	4	Верхняя прямая передача в прыжке.	1
13	1	Верхняя прямая подача.	1
14	2	Прямой нападающий удар через сетку, блок (ознакомление).	1
15	3	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1
16	4	Волейбол. Учебная игра.	1
Гимнастика(15 часов)			
17	1	Соблюдение Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
18	2	Перестроения из колонны по одному в колонну по два.	1
19	3	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три).	1
20	4	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями	1
21	5	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением	1

		способа лазанья.	
22	6	Лазанье по наклонной скамейке.	1
23	7	Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги.	1
24	8	Вис согнувшись и прогнувшись Поднимание прямых ног на Гимнастической стенке.	1
25	9	Подтягивание в висе на перекладине	1
26	10	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа.	1
27	11	Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1
28	12	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях.	1
29	13	Прыжок через козла, соскок с Мягким приземлением.	1
30	14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
31	15	Наклон вперед из положения сед на полу.	1
Лыжная подготовка (12 часов)			
32	1	Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1
33	2	Совершенствовани е одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1
34	3	Одновременный двушажный ход.	1
35	4	Поворот на месте махом назад кнаружи.	1
37	5	Поворот на параллельных лыжах при спуске	1
38	6	Подъем «полулесенкой», «полуелочкой»	1
39	7	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
40	8	Повторное передвижение в быстром темпе 40 60 м	1
41	9	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	1
42	10	Передвижение на лыжах по Слабопересеченной местности до 1.5 км.	1

43	11	Передвижение на лыжах по Слабопересеченной местности до 2-3 км. мальчики	1
44	12	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1
Баскетбол (16 часов)			
45	1	Соблюдение ТБ во время игры в Баскетбол. Правила игры. Штрафные броски	1
46	2	Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание мяча	1
47	3	Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине.	1
48	4	Ведение мяча с передачей бросок в кольцо,.	1
49	5	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	1
50	6	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
51	7	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1
52	8	Бросок мяча по кольцу двумя руками с места.	1
53	9	Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди	1
54	10	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	1
55	11	Подбирание отскочившего мяча от щита.	1
56	12	Подведение итогов. Эстафеты с мячами.	1
57	13	Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо	1
58	14	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1
59	15	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
60	16	Баскетбол. Учебная игра.	1
Легкая атлетика(8 часов)			
61	1	Соблюдение Т.Б. на уроках Легкой атлетики. Низкий старт.	1
62	2	Эстафетный бег 4х 60м	1
63	3	Бег 400 м	1
64	4	Метание мяча на дальность с разбега	1

65	5	Метание мяча в цель.	1
66	6	Прыжок в длину с места.	1
67	7	Прыжок в длину с разбега Способом согнув ноги.	1
68	8	Прыжки со скакалкой.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430363

Владелец Петухова Любовь Ивановна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025