

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – примерные рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией

самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программы имеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением Федерального

учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Настоящая рабочая программа разработана на основании следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025, зарегистрирован 21.03.2023 № 72653); приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО второго поколения);
- приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО третьего поколения);
- Устав МБОУ Игринская СОШ №5 (шестая редакция), утв. Постановлением Администрации муниципального образования «Муниципальный округ Игринский район Удмуртской Республики» от 12.01.2022 г. №10
- Федеральная рабочая программа основного общего образования по предмету физическая культура, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения Адаптированной образовательной программы основного общего образования обучающихся с НОДА.

3.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками

образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям – физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно).

Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему не стабильны.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной

программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;

- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Предметные результаты

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развития

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		Предметные примерные планируемые результаты
Знания о физической культуре		<ul style="list-style-type: none"> - Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. - знает требования ГТО. <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	<ul style="list-style-type: none"> -Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде; - осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их; - выполняет несложные перестроения, связанные с

		<p>необходимостью логического мышления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега; - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.
	Обучение элементам акробатики	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 5-7 упражнений.
	Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> - Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без

		опоры на месте и в движении.
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	Обучение метанию малого мяча	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5-7 упражнений; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<ul style="list-style-type: none"> - Играет по правилам без облегчений. <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

		<ul style="list-style-type: none"> - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; -проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой; <p>Проговаривает правила игр;</p> <p>Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;</p> <p>Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.</p>
Плавание	Обучение основным элементам плавания	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личной гигиены и закаливания организма; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. <p>-осуществления контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями; - эффективности занятий физическими упражнениями (функциональное состояние организма и физическая работоспособность; дозировка физической нагрузки и направленность воздействий); <p>Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;</p> <p>Выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>

Структура учебного плана 5 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	тема	Кол-во часов	Практическая часть	Контрольная работа
1	«Знания о физической культуре»		Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	В процессе урока		
			Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.			
			Виды состязаний в программе древних Олимпийских игр.			
2	Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре		Подготовка к занятиям физической культурой.	В процессе уроков		
			Выбор инвентаря и одежды при самостоятельных занятиях.			
			Составление комплекса утренней зарядки.			
			Составление комплекса утренней зарядки.			
			Составление комплекса физкультминутки.			
22.	Оценка эффективности занятий физической культурой.		Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием.		Домашнее задание	

			Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.		Домашнее задание	
			Измерение ЧСС во время утренней зарядки.		Домашнее задание	
3.1.	Легкая атлетика	16ч	ТБ по легкой атлетике, бег на короткие дистанции (30м, 60м.), бег на средние и длинные дистанции, низкий старт, стартовый разгон, челночный бег 3x10 м, упражнения бегуна, беговые эстафеты, подвижные игры (третий лишний, номера, догони и т.д.), прыжки на скакалке, эстафеты с прыжками.	16		
			Метание 1кг мяча из-за головы двумя руками на дальность, метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.			
			Прыжок в длину с места, с разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжки на скакалке. Эстафеты с прыжками. Подвижные игры.			
3.2.	Спортивные игры:					
		8	Правила Т.Б. при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки в баскетболе, стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля, передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо после остановки прыжком, после выполнения двух шагов. Бросок мяча в движении, повороты. Игра «десять передач». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.			

				8		
	волейбол	8	Стойка волейболиста. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	8		
	футбол	3	Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам на точность. Игра в «мини-футбол»	3		
	Русская лапта	7	Правила поведения на уроках по русской лапте. Техника перемещений, ловля и передача мяча. Удары по мячу: сбоку, сверху, снизу. Тактические действия игроков в защите и нападении.	7		
3.3	Гимнастика	10	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения, акробатическая комбинация, упражнения в висе лежа и стоя, прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	10		
3.4.	Лыжные гонки	12	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3км. Эстафеты с передачей палок. Подвижные игры на лыжах.	12		
4	Проектная деятельность	2	Выбор тем проекта. Правила написания проекта. Защита проекта.	2		
Всего часов:				68		

Всего часов: 68 часов

Структура учебного плана 6 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол -во часов	тема	Ко л-во часов	Практическая часть	Контрольная работа
Первая часть – 68 часов						
I.Раздел «Знания о физической культуре»						
1.1.	История физической культуры		История зарождения олимпийского движения в России.	В процессе урока		
			Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России.			
			Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр.			
1.2.	Физическая культура, ее основные понятия		Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.			
			Физические качества человека.			
1.3.	Физическая культура человека		Закаливание организма.			
			Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.			
II. Способы физкультурной деятельности						
2.1.	Организация и		Составление индивидуальных планов физической		Практическая	Домашнее

	проведение самостоятельных занятий по физической культуре		подготовки.		работа №1	задание
			Составление комплекса физкультурминутки.		Практическая работа №2	Домашнее задание
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой.		Определение режимов физической нагрузки.		Практическая работа №3	Домашнее задание

III. Раздел «Физическое совершенствование»

3.1.	Легкая атлетика	16ч	ТБ по легкой атлетике, бег на короткие дистанции (30м, 60м.), бег на средние и длинные дистанции, низкий старт, стартовый разгон, челночный бег 3x10 м, упражнения бегуна, беговые эстафеты, подвижные игры (третий лишний, номера, догони и т.д.), прыжки на скакалке, эстафеты с прыжками.	14		
			Метание 1кг мяча из-за головы двумя руками на дальность, метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.			
			Прыжок в длину с места, с разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжки на скакалке. Эстафеты с прыжками. Подвижные игры.			
3.2.	Спортивные игры:					
	баскетбол	8	Правила Т.Б. при занятиях спортивными играми.			

			Передвижения, остановки в баскетболе, стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля, передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо после остановки прыжком, после выполнения двух шагов. Бросок мяча в движении, повороты. Вырывание, выбивание мяча. Позиционное нападение. Игра «десять передач». Игра в баскетбол.	8		
	волейбол	8	Стойка волейболиста. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	8		
	футбол	3	Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам на точность. Игра в «мини-футбол»	3		
	Русская лапта	7	Правила поведения на уроках по русской лапте. Техника перемещений, ловля и передача мяча. Удары по мячу: сбоку, сверху, снизу. Тактические действия игроков в защите и нападении.	7		
3.3	Гимнастика	10	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения, акробатическая комбинация, упражнения в висе лежа и стоя, прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	10		
3.4.	Лыжные	14	Правила поведения на уроках			

	ГОНКИ		лыжной подготовки. Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Прохождение дистанции 3км. Эстафеты с передачей палок. Подвижные игры на лыжах.	12		
4	Проектная деятельност ь	2	Выбор тем проекта. Правила написания проекта. Защита проекта	2		
Всего часов: 68 часов						

7класс

№ п/п	Раздел программы	Кол -во часов	тема	Кол-во часов	Практическая часть	Контрольная работа
Первая часть – 68 часов						
I.Раздел «Знания о физической культуре»						
1.1.	Знания о физической культуре		Олимпийские игры в Москве (Т.1)	В процессе проведения уроков		
			Организация досуга средствами физической культуры (Т 5)			
			Причины появления ошибок в технике движения и способы их (Т 7)			
			Оценка техники движений (Т 8)			
			Двигательные умения и двигательные навыки (Т 8)			
II. Способы физкультурной деятельности						
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре		Подготовка к занятиям физической культуры (Т 2)	В процессе проведения уроков		
			Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели (Т 3)			
			Комплекс упражнений для адаптивной и корригирующей физической культуры (Т 4)			
			Комплекс упражнений для глаз (Т 6)			
22.	Оценка эффективности занятий физической культурой.		Определение режимов физической нагрузки.(Т.7)			
III.Раздел «Физическое совершенствование»						
3.1.	Легкая атлетика	18ч	ТБ по легкой атлетике, бег на короткие дистанции (30м, 60м.), бег на средние и длинные дистанции, низкий старт, челночный бег 3x10 м, упражнения бегуна, беговые эстафеты, прыжки на скакалке, эстафеты с	8		

			прыжками, полоса препятствий			
			метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	2		
			Прыжок в длину с места, с разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжки на скакалке. Эстафеты с прыжками. Подвижные игры.	8		
3.2.	Спортивные игры:					
	баскетбол	15	Правила Т.Б. при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки в баскетболе, стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля, передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо после остановки прыжком, после выполнения двух шагов. Бросок мяча в движении, повороты. Вырывание, выбивание мяча. Тактические действия в нападении и защите. Позиционное нападение.. Игра в баскетбол.	15		
	волейбол	16	Стойка волейболиста. Перемещение приставными шагами. Технические приемы в волейболе (прием и передача мяча снизу и сверху). Групповые и индивидуальные действия в игре волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	16		
	футбол	3	Стойка игрока. Техника ведения мяча ногами. Техника передачи мяча ногами. Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Игра в «мини-футбол»	3		

	Русская лапта	20	Правила поведения на уроках по русской лапте. Техника перемещений, ловля и передача мяча. Удары по мячу: сбоку, сверху, снизу. Техника групповых и индивидуальных действий в игре «Русская лапта». Игра «Русская лапта», «Мини-лапта».	20		
3.3	Гимнастика	11	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения, акробатическая комбинация, прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Упражнения на бревне и перекладине. Лазание по канату в три приема.	11		
3.4.	Лыжные гонки	19	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Прохождение дистанции 3км. Эстафеты с передачей палок. Подвижные игры на лыжах.	19		
Всего часов:				102		
Всего часов: 102 часа						

8 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	тема	Кол-во часов	Практическая часть	Контрольная работа
Первая часть – 68 часов						
I.Раздел «Знания о физической культуре»						

1.1.	Знания о физической культуре		Всестороннее и гармоничное физическое развитие (Т.1)	В процессе проведения уроков		
			Спортивная подготовка (Т 2)			
			Адаптивная и лечебная физическая культура (Т3)			
			Физическая культура в современном обществе (Т 4)			
			Измерение функциональных резервов в организме (Т 5)			
			Оказание доврачебной помощи (Т 6)			
			Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность (Т 7)			
			Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений (Т 8)			
			Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения (Т 9)			
			Психические процессы в обучении двигательным действиям (Т 10)			
II. Способы физкультурной деятельности						
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре		Подготовка к занятиям физической культуры (Т 11)	В процессе проведения уроков		
			Оздоровительные формы занятий в режиме учебного, дня и учебной недели (Т 12)			
			Комплекс упражнений для адаптивной и корригирующей физической культуры (Т 13)			
			Комплекс упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки(Т 14)			
			Планирование занятий физической культурой (Т 15)			
22.	Оценка эффективности занятий физической культурой.		Самонаблюдение и самоконтроль (Т 16)			

III. Раздел «Физическое совершенствование»

3.1.	Легкая атлетика	27ч	ТБ по легкой атлетике, бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100 м), бег на средние и длинные дистанции, низкий старт, челночный бег 3x10 м, упражнения бегуна, беговые эстафеты, прыжки на скакалке, эстафеты с прыжками, полоса препятствий, кроссовая подготовка, развитие выносливости, равномерный бег, эстафетный бег	11		
			метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	8		
			Прыжок в длину с места, с разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжки на скакалке. Эстафеты с прыжками. Подвижные игры.	8		
3.2.	Спортивные игры:					
	баскетбол	13	Правила Т.Б. при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки в баскетболе, стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля, передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо после остановки прыжком, после выполнения двух шагов. Бросок мяча в движении, повороты. Вырывание, выбивание мяча. Тактические действия в нападении и защите. Позиционное нападение.. Игра в баскетбол.	13		
	волейбол	12	Стойка волейболиста. Перемещение приставными шагами. Технические приемы в волейболе (прием и			

			передача мяча снизу и сверху). Групповые и индивидуальные действия в игре волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	12		
	футбол	3	Стойка игрока. Техника ведения мяча ногами. Техника передачи мяча ногами. Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Игра в «мини-футбол»	3		
	Русская лапта	17	Правила поведения на уроках по русской лапте. Техника перемещений, ловля и передача мяча. Удары по мячу: сбоку, сверху, снизу. Техника групповых и индивидуальных действий в игре «Русская лапта». Игра «Русская лапта», «Мини-лапта».	20		
3.3	Гимнастика	13	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения, акробатическая комбинация, прыжок ноги врозь через и согнув ноги гимнастического козла. Упражнения на бревне и перекладине. Лазание по канату в три приема. Длинный кувырок с разбега, Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	13		
3.4.	Лыжные гонки	17	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Прохождение дистанции 3км. Эстафеты с передачей палок. Подвижные игры на лыжах.	14		
Всего часов:				102		
Всего часов: 102 часа						

9 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	тема	Количество часов	Практическая часть	Контрольная работа
I.Раздел «Знания о физической культуре»						
1.1	Знания о физической культуре		Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.(Т 1) Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.(Т 2)	В процессе уроков		
			Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма(Т 3)			
			Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок (Т 4)			
1.2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки (Т 5)	В процессе уроков		
			Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.(Т 6)			
			Правила спортивных соревнований и их назначение (Т 7)			
II. Способы физкультурной деятельности						
2.1	Способы физкультурно-оздоровител		Составление и выполнение индивидуальных комплексов по профилактике плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и	Дома	Практическая работа № 1	

	ьной деятельност и		физической подготовленности).	зад ани е		
			Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.			
			Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию)		Практи ческая работа № 2	
2. 2	Способы спортивно- оздоровител ьной деятельност и	2	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки	1	Практи ческая работа № 3	
			Судейство простейших спортивных соревнований: баскетбол (в качестве судьи или помощника судьи).	В про цес се уро ков		
2. 3	Физическое совершенство с оздоровител ьной направленн остью		Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения (К 1)	До ма шн ее зад ани е		
			Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики (К 2)			
			Лыжные прогулки по пересеченной местности (К 3)			
			Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). (К 4)			
III.Раздел «Проектная деятельность»						

3.1	Проектная деятельность	4	Выбор тем проекта: -Международное спортивное движение. -Менеджмент и маркетинг в спорте. Инвестиции в спорт. -Место гимнастики в системе физического воспитания. -Возрождение Олимпийских игр современности. -Женщины и восточные единоборства.	1		
			Обоснование выбора темы проекта. Контроль за выполнением проекта	1		
			Защита проекта	2	защита	

IV.Раздел «Физическое совершенствование»

4.1	Легкая атлетика	18	Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Бег («спринтерский»; «эстафетный», «Кроссовый», средние дистанции).	9		
			Прыжки (в длину с разбега способом «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.	9		
4.2	Гимнастика	11	<p>Девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.</p> <p>Лазание по канату - способом в три и два приема</p>	4		
			Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;прыжок боком с	4		

			поворотом на 90*.		
			<p>Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).</p> <p>Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.</p> <p>Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p>	3	
4.3	Лыжная подготовка	24	<p>Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).</p> <p>Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).</p> <p>Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).</p> <p>Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.</p>	24	
4.4	Спортивные игры (баскетбол, вoleyбол, фут)	14	Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча	14	

	бол)		на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.			
		9	Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	9		
			Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	3		
4.	Русская	18	Индивидуальные и групповые тактические действия, игра по правилам	18		
5.	лапта		действия; игра по правилам.			
4.	Плавание	2	Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.	2		
6						
				102		
Итого: 102 часа						

Тематическое планирование.

Тематический план для учащихся 5-го класса.

I четверть – 26 часов									
№ урока	Дата урока		Раздел	Тема	Содержание урока	Содержание стандарта	Основные виды учебной деятельности	Вид контро ля	Домашнее задание
	По план у	факт ичес ки							
1			Раздел «Знания о физическо й культуре»	Вводный инструкта ж № 1-30- 15. Мифы и легенды о зарождении Олимпийск их игр древности.	Мифы и легенды о зарождении Олим-пийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	Мифы и легенды о зарождении Олим-пийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Возрождение	Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований	текущи й	Учебник стр.7-9, ответить на вопросы

			Проектная деятельность – 1 ч	Выбор темы проекта (где и как растут чемпионы, мой дневник достижений, семейные традиции: папа, мама, я – спортивная семья)	Правила написания проекта	Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.	Уметь выполнять и выбирать проект	текущи й	Работать над темой проекта
2			Раздел «Физическое совершенствование»:	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. ИОТ № 1-32-15.	Бег на 30м, 60 м. ОРУ в парах. Обучение низкому старту. Игра футбол. Игра лапта.	<i>Беговые упражнения:</i> бег на короткие дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе	текущи й	Комплекс 1
3			Легкая атлетика-10	Бег 30м, 60м. Упражнения бегуна.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием			Учет бег на 30 м	Комплекс 1

					бедро, с захлестыванием голени. Бег на 30 м, 60 м.	преодолением препятствий; кроссовый бег	освоения. Демонстрировать вариативное вы-полнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнениях,		
4				Беговые эстафеты. ОРУ.	Эстафеты с бегом. Встречные эстафеты. ОРУ в движении.			Учет бег на 60 м	Комплекс 1
5				Понятие «стартовый разгон».. Эстафеты. Упражнения бегуна.	Стартовый разгон. Эстафеты бегуна. Специальные упражнения бегуна (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени)			текущий	Понятие стартовый разгон, техника низкого старта
6				Бег 300м, 500м. О.Р.У.	ОРУ в движении. Бег до 3 мин. Бег на средние дистанции (300м, 500м).			текущий	Комплекс 1

					Подвижные игры.		соблюдать правила безопасности.		
7				Беговые эстафеты. Упражнения бегуна.	ОРУ на месте без предметов. Беговые эстафеты. Специальные упражнения бегуна. Игра лапта.		Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Учет бег 300 м	Комплекс 1
8				Бег 1500м без учета времени.	ОРУ в движении. Бег 1500 м. Игра лапта.			текущий	Комплекс 1
9				Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м.	ОРУ на месте. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных	Учет прыжок в длину с места	Комплекс 1

						<p>ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							соблюдать правила безопасности.		
10				Метание 1кг мяча из-за головы двумя руками на дальность. Эстафеты с прыжками и бегом.	ОРУ в движении. Специальные упражнения бегуна. Прыжковые упражнения. Метание набивного мяча. Эстафеты.	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летащей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех	Описывать технику метания малого мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по	Учет метание набивного мяча из-за головы двумя руками	Комплекс 1
11				Метание малого мяча на дальность.	Техника метания мяча на дальность с места, с разбега			текущий	Комплекс 1, техника метания мяча

						шагов)	частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности		
12-13			Русская лапта – 6 часов	ИОТ № 1-34-15. Техника перемещений, ловля и передача мяча.	ОРУ в движении. Правила поведения на уроках по русской лапте. Техника перемещений (бег с изменением направления и скорости; рывки по сигналу с максимальной скоростью), ловля и передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная;	<i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i> Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной	Описывать технику перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных	текущей	Техника перемещений, ловля и передача мяча

					<p>в парах на месте с расстояния 6-20м.)</p> <p>скоростью, повторный бег, многоскоки.</p> <p><i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i> одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля</p>	<p>ошибок.</p> <p>Применять упражнения в ловле и передаче мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

						и передача мяча в движении с осаливанием.			
14-15				Удары по мячу: сбоку, сверху, снизу.	Техника ударов по мячу (сбоку, сверху, снизу). Упражнения для имитации ударов по мячу. Игра в лапту по упрощенным правилам.	<i>Упражнения для ударов мяча:</i> Имитация удара по мячу битой; один набрасывает мяч, другой бьёт заданным способом; тоже в тройках, один из игроков ловит мяч; тоже в четвёрках, двое ловят мяч; каждый игрок выполняет 2-3 серии ударов различными способами; выполнение ударов серийно в заданном направлении; удары в заданные сектора.	Описывать технику ударов по мячу, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений при ударах битой по мячу.	текущий	Техника ударов по мячу
16-17				Тактические действия игроков в нападении.	Тактические действия игроков в нападении. Игра	<i>Тактические действия игроков бьющей команды:</i> Индивидуальные действия : умение	Оценивать игровую ситуацию. Взаимодействие	текущий	Комплекс 2

					<p>русская лапта.</p> <p>игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание.</p> <p>Групповые действия : 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного финиширования одного из игроков своей команды.</p> <p>Командные действия: Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».</p>	<p>вать со сверстниками в процессе игры, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать тактические действия в нападении</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

18			Спортивные игры баскетбол - 5	ИОТ № 1-34-15. Правила при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ в кругу. Правила при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.		Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и	текущий	Комплекс 3
19				Ведение мяча с изменением направления.	Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол.			текущий	Комплекс 3
20				Ведение мяча с изменением направления и скорости.	ОРУ в движении. Стойка в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача		Выборочное оценивание по технике исполнения	Комплекс 3

21-22				Ловля и передача мяча	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра баскетбол.	мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола;	приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, хважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень	текущий	Подтягивание, прыжки на скакалке.
								текущий	Повторить материал

							утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
23-24			Гимнастика – 10 ч.	ИОТ № 1-31-15. Строевые упражнения. Подтягивание	Правила поведения на уроках гимнастики Строевые упражнения. О.Р.У. Подтягивание	<i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага		Учет подтягивание	Комплекс 4
25-26				Строевые упражнения. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса.	Строевые упражнения. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса.			текущий	Комплекс 4

27				Поднимание туловища за 1 мин.	ОРУ с использованием скамейки. Строевые упражнения. Упражнения для мышц плечевого пояса и мышц живота.		Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы	учет	Комплекс 4
28				Строевые упражнения.	ОРУ с использованием скамейки. Прыжки на скакалке. Строевые упражнения (повороты, ходьба строевым шагом)			Учет прыжков и на скакалке за 1 мин	Комплекс 4
29-30				Акробатическая комбинация.	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Акробатическая комбинация № 1	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущей, Учет акробатической комбинация 1	Комплекс 4

31 -32				<p>Акробатическая комбинация. Упражнения в висе лежа и стоя.</p>	<p>ОРУ. Упражнения в висе лежа и стоя. Акробатическая комбинация № 2. Показ презентации, наработок проектов.</p>	<p>упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках групп-пировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках</p> <p><i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой)</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и</p>	<p>Учет акробатическая комбинация 2</p>	<p>Комплекс 4</p>
--------	--	--	--	--	--	---	---	---	-------------------

						<p>назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация</p>	<p>составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>		
33-34				<p>Прыжок ноги врозь через гимнастического коня.</p>	<p>ОРУ со скакалками. Прыжок ноги врозь через</p>	<p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с</p>	<p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее,</p>	текущий	Комплекс 4

					<p>гимнастического коня. Игра «Белка и собака».</p>	<p>последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p>	<p>избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p>		
35			<p>Спортивные игры баскетбол – 7 часов</p>	<p>ИОТ № 1-34-15. Бросок мяча в кольцо .</p>	<p>Бросок мяча в кольцо после остановки на 2 счета. Повороты. Игра «баскетбол»</p>	<p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном</p>	<p>Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и</p>	текущий	Прыжки на скакалке

					<p>движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока</p> <p>от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча од- ной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в</p> <p>движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча;</p>	<p>приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра- няя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодейст- вовать со свер- стниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать пра- вила безопасности.</p> <p>Моделирова- ть технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус- ловий,</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

						повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам	возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, хважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
36				Бросок мяча в кольцо. Совершенство вание.	Бросок мяча в кольцо после остановки на 2 счета. Повороты. Игра «10 передач»	Передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола		текущи й	Прыжки на скакалке
37				Бросок мяча в кольцо. Закрепление.	Бросок мяча в кольцо после остановки прыжком. Бросок в движении.	ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча;		учет	Подтягивание
38				Бросок в движении.	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра	штрафной бросок;		текущи й	Подтягивание

					«10 передач»	вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения;			
39				Бросок в движении. Совершенство вание.	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «10 передач»	штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения;		текущи й	Подтягиван ие
40				Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча в тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам		текущи й	Прыжки на скакалке
41				Игра в баскетбол по	Ловля и передача мяча в тройках. Игра в	перехват мяча во время ведения; накрывание мяча;		текущи й	Прыжки на скакалке

				упрощенны м правилам.	баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно- силовых качеств.	повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам			
42			Проектная деятельнос ть – 1 ч	Обоснова ние выбора темы проекта и работа над темой.	Введение, цели и задачи проекта	Уметь определять и обосновывать выбора темы проекта		текущи й	Работать над темой проекта
			Организац ия и проведение самостояте льных занятий по физическо й культуре	Подготовка к занятиям физической культурой.	Подготовка к занятиям физической культурой.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях	Повтор ить матери ал	
				Выбор инвентаря и одежды при	Выбор инвентаря и одежды при			Повтор ить матери	

				самостоятельных занятиях.	самостоятельных занятиях.	(технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	физической культурой и своевременно их устранять Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку	ал	
43			Лыжные гонки – 15 ч	ИОТ № 1-33-15. Попеременный двухшажный ход.	Дистанция 500 м . Правила безопасности при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря. Попеременный двухшажный ход.	<i>Передвижение на лыжах:</i> поперечный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей	текущей	Комплекс 4

					<p>через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p> <p><i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i></p> <p>поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с</p>	<p>лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором	занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха		
44-45				Лыжные хода.	Дистанция 500 м. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход		текущи й	Комплекс 4
46			Шахматы – 1 ч	История шахмат. Легенда шахмат.	Чемпионы мира, удмуртской республики по шахматам. Происхожде	Знать чемпионов , историю происхождения шахмат		текущи й	Повторить материал

					ние шахмат				
47				Совершенство вание лыжных ходов.	Дистанция 500 м. Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход.	попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход		текущи й	Комплекс 4
48				Закрепление лыжных ходов.	Дистанция 500 м. Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Эстафеты на лыжах.	попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход		текущи й	Комплекс 4
50				Подъемы и спуски на лыжах. Торможение плугом.	Дистанция 500м. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты			текущи й	Комплекс 4

					переступанием.				
51				Совершенство вание подъемов и спусков на лыжах. Торможение плугом.	Дистанция 500 м. Эстафеты на лыжах. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.			текущи й	Комплекс 4
53				Закрепление подъемов и спусков на лыжах. Торможение плугом.	Дистанция 500 м. Эстафеты на лыжах. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.			текущи й	Комплекс 4
54				Учет повороты переступание м на месте.	Дистанция 500 м. Лыжные хода. Поворот переступанием на месте (вокруг пяток и носков лыж). Эстафеты на лыжах.			учет	Комплекс 4
56				Учет торможение	Дистанция 500 м. Лыжные хода.			учет	Комплекс 4

				плугом.	Эстафеты на лыжах. Торможение плугом.				
57				Учет попеременной двухшажный ход.	Дистанция 500м. Лыжные хода. Эстафеты на лыжах.			учет	Комплекс 4
59				Учет спуск и подъем .	Спуск в средней стойке лыжника. Подъем «полуелочкой». Дистанция 1000 км.			учет	Комплекс 4
60				Дистанции до 3км.	Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости				Комплекс 4
62				Дистанции до 3км.	Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости				Комплекс 4
63				Прохождение дистанции до 3км.	Прохождение дистанции до 3км. Развитие				Комплекс 4

					выносливости				
64			Проектная деятельность – 2 ч	Защита проектов.	Проведение защиты проектов	Уметь организовать и проводить защиту проектов		учет	Подготовка к защите проекта
67			Спортивные игры волейбол – 12 ч	ИОТ № 1-34-15. Стойка волейболиста.	Правила техники безопасности при занятиях играми. Стойки в волейболе. О.Р.У.	<i>Волейбол:</i> Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой		текущи й	Комплекс 5
68			Техника перемещений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. О.Р.У.			Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры.	текущи й	Комплекс 5
69-70			Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте			Описывать технику игровых	текущи й	Комплекс 5
71-72				Прием мяча сверху и снизу двумя	Прием мяча сверху и снизу			текущи й	Комплекс 5

				руками. Игра в «2 мяча».	двумя руками. Игра в «2 мяча».	нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам	действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,		
73-74			Нижняя прямая подача.	Игра «2 мяча». Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте	текущий			Комплекс 5	
75-76			Передача мяча через сетку сверху двумя руками.	Передача мяча через сетку сверху двумя руками. Игра «Пионербол».	текущий			Комплекс 5	
77-78			Игра в «Пионербол».	Игра в «Пионербол». Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками	текущий			Комплекс 5	

							<p>возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>		
82-84			Футбол – 3 ч	ИОТ № 1-34-15. Упражнения с	Передвижения в футболе. Упражнения в	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся	Организовать совместные	текущи й	Комплекс 1

				<p>мячом в футболе.</p>	<p>парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. Защита проектов перед классом.</p>	<p>мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам</p>	<p>занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p>		
--	--	--	--	-------------------------	--	--	--	--	--

						<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							игру в футбол в организации активного отдыха		
85-86			Русская лапта – 8 ч	Тактика бьющей команды.	Специальные упражнения с мячами. Удары по мячу. Игра «русская лапта». Тактика нападения.	<p><i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i></p> <p>Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной скоростью, повторный бег, многоскоки.</p> <p><i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i> одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с перемещением</p>	<p>Описывать технику перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в ловле и передаче мяча для развития физических качеств, контролировать физическую</p>		

						<p>вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля и передача мяча в движении с осаливанием.</p>	<p>нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности</p>		
87-88				<p>Тактика команды защиты.</p>	<p>Специальные упражнения с мячами. Удары по мячу. Игра «русская лапта». Тактика защиты.</p>	<p><i>Тактические действия игроков бьющей команды:</i> Индивидуальные действия : умение игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать</p>			

89-92				Игра «русская лапта».	Удары. Тактика нападения и защиты в игре.	<p>момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание.</p> <p>Групповые действия : 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного финиширования одного из игроков своей команды.</p> <p>Командные действия: Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».</p>	<p>Оценивать игровую ситуацию.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать тактические действия в</p>		
-------	--	--	--	-----------------------	---	---	---	--	--

							нападении		
93			Легкая атлетика – бч	Бег 1500 м без учета времени.	ОРУ в движении. Специальные упражнения бегуна. Бег 1500 м. Подвижная игра «снайпер»	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических ка-	текущий	Комплекс 1

						<p>честв, выби-рать индивидуальный режим физи-ческой нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодейств овать со свер-стни-ками в процессе совместного освоения беговых упражнении, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с преду- преждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрир овать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику метания малого мяча различными способами, осваивать ее</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							мяча, соблюдать правила безопасности		
95				Бег на 60 м. Прыжок с места.	Сдача норматива прыжок в длину с места. Бег 60 м на результат. Подвижные игры.	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		Учет прыжков с места	Комплекс 1
96			Прыжок в длину с разбега.	Техника прыжка в длину с места способом согнув ноги. Подвижные игры.			текущий	Комплекс 1	
97			Прыжок в длину с разбега. Совершенствование.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижные игры.			текущий	Комплекс 1	
Итого: 102 часа									

Тематический план для учащихся 6 класса.

№ урока	Дата урока		Раздел	Тема	Содержание урока	Содержание стандарта	Основные виды учебной деятельности	Вид контро ля	Домашнее задание
	По план у	факт ичес ки							
1			Раздел «Знания о физическо й культуре»	Вводный инструкта ж № 1-30- 15. История зарождения олимпийско го движения в России.	Исторические сведения о зарождении Олимпийского движения в России древних Олимпийских игр.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.	Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований	текущи й	Повторить материал урока

				чемпионы, мой дневник достижений, семейные традиции: папа, мама, я – спортивная семья)					
2			Раздел «Физическое совершенствование»:	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. ИОТ № 1-32-15.	Бег на 30м, 60 м. ОРУ в парах. Обучение низкому старту. Игра футбол. Игра лапта.	<i>Беговые упражнения:</i> бег на короткие дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение	текущей	Комплекс 1
3			Легкая атлетика-10	Бег 30м, 60м. Упражнения бегуна.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег на 30 м, 60 м.			Учет бег на 30 м	Комплекс 1

4				Беговые эстафеты. ОРУ.	Эстафеты с бегом. Встречные эстафеты. ОРУ в движении.	беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать	Учет бег на 60 м	Комплекс 1
5			Понятие «стартовый разгон».. Эстафеты. Упражнения бегуна.	Стартовый разгон. Эстафеты бегуна. Специальные упражнения бегуна (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени)	текущий		Понятие стартовый разгон, техника низкого старта	
6			Бег 300м, 500м. О.Р.У.	ОРУ в движении. Бег до 3 мин. Бег на средние дистанции (300м, 500м). Подвижные игры.	текущий		Комплекс 1	
7			Беговые эстафеты. Упражнения	ОРУ на месте без предметов.	Учет бег 300		Комплекс 1	

				бегуна.	Беговые эстафеты. Специальные упражнения бегуна. Игра лапта.		беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	м	
8				Бег 1500м без учета времени.	ОРУ в движении. Бег 1500 м. Игра лапта.			текущий	Комплекс 1
9				Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м.	ОРУ на месте. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение	Учет прыжков в длину с места	Комплекс 1

						<p>прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

10				Метание 1кг мяча из-за головы двумя руками на дальность. Эстафеты с прыжками и бегом.	ОРУ в движении. Специальные упражнения бегуна. Прыжковые упражнения. Метание набивного мяча. Эстафеты.	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)	<p>Описывать технику метания малого мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со свер-</p>	Учет метание набивного мяча из-за головы двумя руками	Комплекс 1
11				Метание малого мяча на дальность.	Техника метания мяча на дальность с места, с разбега			текущей	Комплекс 1, техника метания мяча

							стни-ками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности		
12			Русская лапта – 6 часов	ИОТ № 1-34-15. Техника перемещений, ловля и передача мяча.	ОРУ в движении. Правила поведения на уроках по русской лапте. Техника перемещений (бег с изменением направления и скорости; рывки по сигналу с максимальной скоростью), ловля и передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м.)	<i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i> Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной скоростью, повторный бег, многоскоки. <i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i> одной рукой от	Описывать технику перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в ловле и передаче мяча для	текущи й	Техника перемещений, ловля и передача мяча

						<p>плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля и передача мяча в движении с осаливанием.</p>	<p>развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности</p>		
13				Удары по мячу:	Техника ударов по мячу (сбоку, сверху, снизу).	Упражнения для ударов мяча: Имитация удара по	Описывать	текущи	Техника ударов по

				сбоку, сверху, снизу.	Упражнения для имитации ударов по мячу. Игра в лапту по упрощенным правилам.	мячу битой; один набрасывает мяч, другой бьёт заданным способом; тоже в тройках, один из игроков ловит мяч; тоже в четвёрках, двое ловят мяч; каждый игрок выполняет 2-3 серии ударов различными способами; выполнение ударов серийно в заданном направлении; удары в заданные сектора.	технику ударов по мячу, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений при ударах битой по мячу.	й	мячу
14				Тактические действия игроков в нападении.	Тактические действия игроков в нападении. Игра русская лапта.	Тактические действия игроков бьющей команды: Индивидуальные действия : умение игрока правильно оценить игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный	Оценивать игровую ситуацию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, соблюдать	текущий	Комплекс 2

						<p>путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание.</p> <p>Групповые действия : 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного финиширования одного из игроков своей команды.</p> <p>Командные действия: Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».</p>	<p>правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать тактические действия в нападении</p>		
15			Спортивные игры баскетбол - 5	ИОТ № 1-34-15. Правила при занятиях спортивными играми.	ОРУ в кругу. Правила при занятиях спортивными		Организовать совместные занятия	текущий	Комплекс 3

				<p>Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.</p>	<p>играми. Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.</p>	<p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном</p>	<p>баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделирова</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

						<p>движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола;</p>	<p>ТЬ технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус- ловий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, хвастительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							действия баскетбола для развития физических качеств.		
16				Ведение мяча с изменением направления и скорости.	ОРУ в движении. Стойка в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.			Выборочное оценивание по технике исполнения	Комплекс 3
17				Ловля и передача мяча	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра баскетбол.			текущей	Подтягивание, прыжки на скакалке.
18			Гимнастика – 10 ч.	ИОТ № 1-31-15. Строевые упражнения. Подтягивание	Правила поведения на уроках гимнастики Строевые	<i>Организуящие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении;		Учет подтягивание	Комплекс 4

					упражнения. О.Р.У. Подтягивание	передвижение строевым ша-гом одной, двумя и тримя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага			
19				Строевые упражнения. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса.	Строевые упражнения. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса.			текущи й	Комплекс 4
20				Поднимание туловища за 1 мин.	ОРУ с использованием скамейки. Строевые упражнения. Упражнения для мышц плечевого пояса и мышц живота.		Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы	учет	Комплекс 4
21				Акробатическ ая комбинация.	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев;	Описывать технику акробатичес-ких упражнений и составлять акро- батические	Текущ ий, Учет акроба тический	Комплекс 4

					Акробатическая комбинация № 1	кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках групп-пировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках	комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению Описывать технику	ая комбинация 1	
22			Акробатическая комбинация. Упражнения в висе лежа и стоя.	ОРУ. Упражнения в висе лежа и стоя. Акробатическая комбинация № 2. Показ презентации, наработок проектов.	<i>Упражнения на гимнастической перекладине</i> (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая)		Учет акробатическая комбинация 2	Комплекс 4	

						<p>вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация</p>	<p>упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>		
23				Прыжок ноги	ОРУ со	<i>Опорные</i>	Описывать	текущи	Комплекс 4

				врозь через гимнастического коня.	скакалками. Прыжок ноги врозь через гимнастического коня. Игра «Белка и собака».	<i>прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги	технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению	й	
24			Спортивные игры баскетбол – 7 часов	ИОТ № 1-34-15. Бросок мяча в кольцо .	Бросок мяча в кольцо после остановки на 2 счета. Повороты. Игра «баскетбол»	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от	Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать	текущий	Прыжки на скакалке

					<p>плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи;</p>	<p>технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам</p>	<p>зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, хважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития</p>		
25				Бросок мяча в кольцо. Совершенство вание.	Бросок мяча в кольцо после остановки на 2 счета. Повороты. Игра «10 передач»	<p>Передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола</p>	<p>текущи й</p>	Прыжки на скакалке	
26				Бросок мяча в кольцо. Закрепление.	Бросок мяча в кольцо после остановки прыжком. Бросок в движении.	<p>ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от</p>	<p>учет</p>	Подтягивание	

						плеча;	физических качеств.		
27				Бросок в движении.	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «10 передач»	штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения;		текущи й	Подтягиван ие
28				Бросок в движении. Совершенство вание.	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «10 передач»	штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения;		текущи й	Подтягиван ие
29				Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча в тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам	текущи й	Прыжки на скакалке	

30			Проектная деятельность – 1 ч	Обоснование выбора темы проекта и работа над темой.	Введение, цели и задачи проекта	Уметь определять и обосновывать выбор темы проекта		текущи й	Работать над темой проекта
			Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре	Подготовка к занятиям физической культурой.	Подготовка к занятиям физической культурой.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий,	Повторить материал	
				Выбор инвентаря и одежды при самостоятельных занятиях.	Выбор инвентаря и одежды при самостоятельных занятиях.			Повторить материал	

							определять последовательность их выполнения и дозировку		
31			Лыжные гонки – 15 ч	ИОТ № 1-33-15. Попеременный двухшажный ход.	Дистанция 500 м . Правила безопасности при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря. Попеременный двухшажный ход.	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать	текущий	Комплекс 4

					<p>лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p> <p><i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i></p> <p>поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение</p>	<p>физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

						боковым скольжением; поворот упором			
32				Лыжные хода.	Дистанция 500 м. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход		текущи й	Комплекс 4
33				Совершенство вание лыжных ходов.	Дистанция 500 м. Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход.	попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход		текущи й	Комплекс 4
34				Закрепление лыжных ходов.	Дистанция 500 м. Повороты переступанием на месте. Попеременный	попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход		текущи й	Комплекс 4

					двухшажный и одновременный одношажный ход. Эстафеты на лыжах.				
35				Подъемы и спуски на лыжах. Торможение плугом.	Дистанция 500м. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.			текущий	Комплекс 4
36				Совершенство вание подъемов и спусков на лыжах. Торможение плугом.	Дистанция 500 м. Эстафеты на лыжах. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.			текущий	Комплекс 4
37				Закрепление подъемов и спусков на лыжах. Торможение плугом.	Дистанция 500 м. Эстафеты на лыжах. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты			текущий	Комплекс 4

					переступанием.				
38				Учет повороты переступание м на месте.	Дистанция 500 м. Лыжные хода. Поворот переступанием на месте (вокруг пяток и носков лыж). Эстафеты на лыжах.			учет	Комплекс 4
39				Учет торможение плугом.	Дистанция 500 м. Лыжные хода. Эстафеты на лыжах. Торможение плугом.			учет	Комплекс 4
40				Учет попеременной двухшажный ход.	Дистанция 500м. Лыжные хода. Эстафеты на лыжах.			учет	Комплекс 4
41				Учет спуск и подъем .	Спуск в средней стойке лыжника. Подъем «полуелочкой». Дистанция 1000 км.			учет	Комплекс 4

42				Дистанции до 3км.	Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости				Комплекс 4
43				Дистанции до 3км.	Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости				Комплекс 4
44				Прохождение дистанции до 3км.	Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости				Комплекс 4
45			Проектная деятельность – 2 ч	Защита проектов.	Проведение защиты проектов	Уметь организовать и проводить защиту проектов		учет	Подготовка к защите проекта
46			Спортивные игры волейбол – 12 ч	ИОТ № 1-34-15. Стойка волейболиста.	Правила техники безопасности при занятиях играми. Стойки в волейболе. О.Р.У.	<i>Волейбол:</i> Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача		текущи й	Комплекс 5
47			Техника перемещений.	Комбинации из освоенных элементов				текущи й	Комплекс 5

					техники передвижений. О.Р.У.	мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов,</p>		
48				Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте			текущий	Комплекс 5

						<p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха		
49			Футбол – 3 ч	ИОТ № 1-34-15. Упражнения с мячом в футболе.	Передвижения в футболе. Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. Защита проектов перед классом.	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;	Организовать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	текущей	Комплекс 1

					<p>остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

							<p>относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>		
50			Русская лапта – 8 ч	Тактика бьющей команды.	Специальные упражнения с мячами. Удары по мячу. Игра «русская лапта». Тактика нападения.	<p><i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i></p> <p>Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу</p>	<p>Описывать технику перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и</p>		

					<p>учителя с максимальной скоростью, повторный бег, многоскоки.</p> <p><i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i> одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку;</p>	<p>устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в ловле и передаче мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

						тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля и передача мяча в движении с осаливанием.			
51				Тактика команды защиты.	Специальные упражнения с мячами. Удары по мячу. Игра «русская лапта». Тактика защиты.	<p>Тактические действия игроков бьющей команды:</p> <p>Индивидуальные действия : умение игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание.</p> <p>Групповые действия : 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного финиширования</p>			
52-53				Игра «русская лапта».	Удары. Тактика нападения и защиты в игре.	<p>Оценивать игровую</p>			

						<p>одного из игроков своей команды.</p> <p>Командные действия: Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».</p>	<p>ситуацию.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать тактические действия в нападении</p>		
54-55			<p>Легкая атлетика – бч</p>	<p>Бег 1500 м без учета времени.</p>	<p>ОРУ в движении. Специальные упражнения бегуна. Бег 1500 м. Подвижная игра «снайпер»</p>	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эс-</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе</p>	<p>текущий</p>	<p>Комплекс 1</p>

					<p>тафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег</p>	<p>освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику метания малого мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности</p>		
57-58				<p>Бег на 60 м. Прыжок с места.</p>	<p>Сдача норматива прыжок в длину с места. Бег 60 м на результат. Подвижные игры.</p>	<p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с</p>	Учет прыжков с места	Комплекс 1	
59-60			<p>Прыжок в длину с разбега.</p>	<p>Техника прыжка в длину с места способом согнув ноги. Подвижные</p>	текущей		Комплекс 1		

					игры.	разбега способом «прогнувшись»			
61-62				Прыжок в длину с разбега. Совершенствование.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнутой ноги. Подвижные игры.			текущий	Комплекс 1
63-64				Метание мяча с разбега.	Совершенствование техники метания мяча с разбега. Подвижные игры.	<i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание		текущий	Комплекс 1
65-66				Метание мяча с разбега. Совершенствование.	Закрепление техники метания мяча с разбега. Подвижные игры.			текущий	Комплекс 1

						малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)			
67-68				Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	ОРУ в движении. Специальные упражнения бегуна. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафеты.	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег		текущий	Комплекс 1
Итого: 68 часов									

7 класс

I четверть – 26 часов

№ урок а	Дата урока		Раздел	Тема	Содержание урока	Содержание стандарта	Основные виды учебной деятельности	Вид контро ля	Домашнее задание
	По плану	факт ическ и							
1	4.09.23		Знания о физической культуре. Способы физкультур ной деятельнос ти. Спортивно- оздоровите льная	ИОТ № 1- 30-19. Олимпийск ие игры в Москве (Т 1). Низкий старт.	Исторические сведения о Олимпийских играх в Москве.	Возрождение Олимпийских игр	Олимпийские игры В Москве, раскрывать содержание и правила соревнований	текущи й	Повторить материал

			деятельность: легкая атлетика			и олимпийского движения.			
2	6.09.23			ИОТ № 1-32-15. Низкий старт.	Бег на 30м, 60 м. ОРУ в парах. Обучение низкому старту. Подвижные игра «салки»	<i>Беговые упражнения:</i> бег на короткие дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые	текущей	Комплекс 1
3	8.09.23			Старт с опорой на одну руку	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег на 30 м, 60 м. Совершенствование старта с опорой на одну руку.			Учет бег на 30 м	Комплекс 1

4	11.09.23			Старт с опорой на одну руку	Челночный бег с использованием старта с опорой на одну руку. Бег с низкого старта.		упражнения для развития физических качеств, выбрать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Учет бег на 60 м	Комплекс 1
5	12.09.23			Спринтерский, эстафетный, кроссовый бег.	Ознакомление учащихся с эстафетным бегом (передача эстафетной палочки). Эстафеты бегуна. Специальные упражнения бегуна (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени)		Включать беговые упражнения в	текущий	Понятие стартовый разгон, техника низкого старта
6	14.09.23			Спринтерский, эстафетный,	ОРУ в Совершенствова		Включать беговые упражнения в	текущий	Комплекс 1

				кроссовый бег. Подготовка к занятиям физической культурой (Т 2)	ние эстафетного бега. Ознакомить учащихся с правилами подготовки учащихся к занятиям физической культурой.		различные формы занятий физической культурой		
7	17.09.23		Русская лапта – 9 часов	ИОТ № 1-34-15. Техника перемещений, ловля и передача мяча	ОРУ в движении. Правила поведения на уроках по русской лапте. Техника перемещений (бег с изменением направления и скорости; рывки по сигналу с максимальной скоростью), ловля и передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м.) Подвижная игра	<i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i> Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной скоростью, повторный бег,	Описывать технику перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять	текущей	Техника перемещений, ловля и передача мяча

					«Салки с мячом»	многоскоки.	упражнения в		
8	19.09.23			Техника передвижений, ловли и передачи мяча в игре русская лапта. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели (ТЗ).	Техника перемещений (бег с изменением направления и скорости; рывки по сигналу с максимальной скоростью), ловля и передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м.) Выбор темы проекта: Чемпионы и победители Олимпийских игр по видам спорта.	<i>Упражнения в ловле и передаче мяча: одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя,</i>	ловле и передаче мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности	текущей	Техника передвижения и ловли мяча. Выбрать тему проекта

						<p>три мяча; ловля и передача мяча в движении с осаливанием.</p>			
9-10	<p>21.09.23</p> <p>24.09.23</p>			<p>Техника ударов битой по мячу (сверху, снизу, сбоку)</p>	<p>Техника ударов по мячу (сбоку, сверху, снизу). Упражнения для имитации ударов по мячу. Игра в лапту по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Упражнения для ударов мяча:</i> Имитация удара по мячу битой; один набрасывает мяч, другой бьёт заданным способом; тоже в тройках, один из игроков ловит мяч; тоже в четвёрках, двое ловят мяч; каждый игрок выполняет 2-3 серии ударов различными способами; выполнение ударов серийно в заданном направлении; удары в заданные сектора.</p>	<p>Описывать технику ударов по мячу, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение упражнений при ударах битой по мячу.</p>	текущей	Техника ударов по мячу

11-18	26.09.23 28.09.23			Игра "Русская лапта"	Тактические действия игроков в нападении и защите. Игра русская лапта.	Тактические действия игроков будущей команды: Индивидуальные действия : умение игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание. Групповые действия : 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного финиширования одного из игроков своей команды. Командные	Оценивать игровую ситуацию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать тактические действия в нападении	текущий	Комплекс 2
-------	----------------------	--	--	----------------------	--	--	--	---------	------------

						действия: Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».			
19	17.10.2 3		Футбол – 3 часа	ИОТ № 1-34-15. Техника ведения мяча ногами в футболе.	Передвижения в футболе. Техника ведения мяча. Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол.	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу	Организовать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	текущий	Комплекс 1
20	19.10.2 3			Техника передачи мяча ногами в футболе	Передача мяча ногами различными способами	внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	текущий	Комплекс 1
21	22.10.2 3			Игра "Мини-футбол"	Тактические действия в игре. Жонглирование мячом.	внутренней стороной стопы;		текущий	Комплекс 1

					<p>остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

							<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>		
22	24.10.2 3		Волейбол - 16	ИОТ № 1- 34- 15.Техничес кие приемы в	Правила техники безопасности при занятиях играми.			текущи й	Комплекс 3

				волейболе. Комплексы упражнений для адаптивной и корригирующей физической культуры (Т 4)	Передача мяча снизу и сверху				
23	26.10.23			Технически е приемы в волейболе.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. О.Р.У.	<p><i>Волейбол:</i></p> <p>'Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; пе-</p>	<p>Организовыв ать</p> <p>совместны е заня-тия волейболом со сверстниками, осу-ществлять судейство игры. Судейство игры.</p> <p>Описывать технику</p> <p>игровых</p>	текущи й	Комплекс 3

24	29.10.23			Учет подачи мяча	Верхняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте	передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар;	действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	текущий	Комплекс 3
25-27				Групповые и индивидуальные действия в игре волейбол		удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.	и приемов, соблюдать правила безопасности.	текущий	Комплекс 3
28				Организация досуга средствами физической культуры (Т 5).	Передача мяча сверху, снизу. Правила организации досуга средствами	Игра по правилам	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в		

				Технически е приемы в волейболе.	физической культуры		зависимости от ситуаций и ус- ловий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
29- 32	16.11.2 2 19.11.2 2 21.11.2 2 23.11.2 2			Нападающи й удар.	Техника нападающего удара. ОРУ в движении.		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	текущи й	Комплекс 3
33- 37	26.11.2 2			Игра "Волейбол"	Игра в волейбол с применением групповых и тактических действий.		Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного	текущи й	Комплекс 3

							отдыха		
38			Гимнастика – 11 ч.	ИОТ 1-31-15. Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений для глаз (Т б)	Правила поведения на уроках гимнастики ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Акробатическая комбинация № 1	<i>Организуящие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага		Учет подтягивание	Комплекс 4
39-40				Акробатическая комбинация	ОРУ. Упражнения в висе лежа и стоя. Акробатическая комбинация № 2	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы	текущий	Комплекс 4
41			Контрольная работа по разделу гимнастика и	итоговое тестирование за полугодие Учет	Зачет по акробатической комбинации № 1, 2.			учет	Комплекс 4

			спортивные игры	акробатической комбинации		упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках групп-пировка и переверот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.		
42				Опорный прыжок. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения (Т 7)		<i>Упражнения на гимнастической перекладине</i>			
43				Опорный прыжок.		(мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на			
44				Учет опорного прыжка	ОРУ с использованием скамейки. Прыжки на скакалке.	руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на	Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акроба-	Учет прыжк и на скакалке за 1	Комплекс 4

					Строевые упражнения (повороты, ходьба строевым шагом)	левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация	тических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила	мин	
45-46	24.12.2 2 26.12.2 2			Лазание по канату в три приема	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Акробатическая комбинация № 1			Текущий, Учет акробатическая комбинация 1	Комплекс 4
47	28.12.2 2			Учет лазание по канату в три приема	ОРУ. Упражнения в висе лежа и стоя. Акробатическая комбинация № 2	<i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического		Учет акробатическая комбинация 2	Комплекс 4

						козла согнув ноги	безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников,		
--	--	--	--	--	--	-------------------	---	--	--

							выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению		
48-49			Лыжные гонки - 20	ИОТ № 1-30-15. ИОТ № 5-29-15. Оценка техники движений (Т 8).Передвижение попеременным двухшажным и одновременными ходами.	Дистанция 500 м . Правила безопасности при занятиях на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход			текущий	Комплекс 4
50-53				Передвижение попеременным	Дистанция 500 м. Попеременный			текущий	Комплекс 4

				ым двухшажны м ходом и одновремен ным бесшажным ходом.	двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее са- мостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделирова ть способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических ка- честв, контролировать физическую		
54				Учет попеременн ого двухшажно го хода	Дистанция 500 м. Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход			учет	Комплекс 4
55				Учет одновремен ного бесшажного хода	Дистанция 500 м. Повороты переступанием на месте. Учет одновременного бесшажного хода			учет	Комплекс 4
56				Коньковый ход.	Обучение коньковому			текущи й	Комплекс 4

				Поворот упором. Двигательные умения и двигательные навыки (Т 9)	ходу. Подготовительные упражнения для конькового хода. Дистанция 1 км	лыжах через препятствия. <i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием;	нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.		
57-58				Коньковый ход. Поворот упором.	Коньковый ход. Дистанция 1 км. Поворот упором. Подъем в гору бегом полуелочкой.	подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором;	освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.	текущий	Комплекс 4
59				Учет поворот упором	Поворот упором на оценку. Подъем в гору бегом полуелочкой. Дистанция 1 км	по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором;	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации ак-	учет	Комплекс 4
60-63				Подъемы, спуски, торможение	Спуск в основной стойке лыжника.	плугом; торможение упором; торможение	передвижение на лыжах в организации ак-		Комплекс 4

				, преодоле ние трамплина	Торможение «плугом». Преодоление искусственного трамплина.	боковым скольжением; поворот упором	тивного отдыха		
64				Учет подъемов и спусков	Техника спуска и подъема «полуелочкой»			учет	Комплекс 4
65- 67				Прохожден ие дистанции 3 км.	Прохождение дистанции 3 км с применением различных лыжных ходов. Развитие выносливости			учет	Комплекс 4
68			Спортивны е игры баскетбол – 15 часов	ИОТ № 1- 34-15. Стойка баскетболис та, ведение и броски мяча.	ОРУ в кругу. Правила при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки в баскетболе.		Организовы вать совместные за нятия баскетболом со сверстниками, осуществлять		

					Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов.		судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику		
69				Броски мяча в баскетбольную корзину	Передвижения, остановки в баскетболе. Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов. Бросок мяча в корзину после остановки прыжком.	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном			Комплекс 4
70				Вырывание и выбивание мяча, передача мяча одной рукой от плеча	Передача мяча одной рукой от груди. Техника вырывания и выбивания мяча.				Комплекс 4

						движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в	игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус- ловий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, хвжительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности,		
71				Броски мяча в баскетбольн ую корзину	Штрафной бросок, броски из различных точек. Бросок мяча в корзину после остановки прыжком.				Комплекс 4
72				Броски мяча в баскетбольн ую корзину	Штрафной бросок, броски из различных точек. Бросок мяча в корзину после остановки прыжком.			текущи й	Подтягива ние
73				Учет бросков мяча в баскетбольн ую корзину	Выполнить бросок в корзину по выбору учащегося (после ведения с двух шагов, после остановки прыжком)			текущи й	Подтягива ние
74				Тактически е действия в игре	Тактика нападения в игре баскетбол. Игра			текущи й	Прыжки на скакалке

				баскетбол (тактика нападения)	в баскетбол по упрощенным правилам.	накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия:	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
75				Тактические действия в игре баскетбол (тактика нападения)	Тактика нападения в игре баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	подстраховка; личная опека. Игра по правилам		текущий	Прыжки на скакалке
76				Тактические действия в игре баскетбол (тактика защиты)	Тактика защиты (2+3, 2+1+2). Игра в баскетбол.			текущий	Прыжки на скакалке
77-78				Игра по правилам в баскетбол	Игра в баскетбол по правилам. Судейство по баскетболу. Жесты судей. Развитие			текущий	Прыжки на скакалке

					скоростных качеств.				
79-80				Игра по правилам в баскетбол, вбрасывание мяча.	Игра в баскетбол по правилам. Судейство по баскетболу. Жесты судей. Развитие скоростных качеств.			текущий	Поднимание туловища
81				Игра по правилам в баскетбол.	Игра в баскетбол по правилам. Судейство по баскетболу. Жесты судей. Развитие скоростных качеств.			текущий	Поднимание туловища
82				Контрольный урок по теме "Баскетбол"	Судейство на оценку. Игра по правилам. Ловля и передача мяча.			учет	Поднимание туловища

83			Легкая атлетика - 12	ИОТ № 1-32-15. Прыжок в длину с разбега, метание мяча на дальность.	Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижные игры. Совершенствование техники метания мяча с трех шагов разбега	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	текущий	Комплекс 1
84				Прыжок в длину с разбега.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный	текущий	Комплекс 1
85				Учет прыжка в длину с	Техника прыжка в длину с разбега.	с разбега способом	индивидуальный	учет	Комплекс 1

				разбега.	Метание мяча с 3-х шагов разбега.	«перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.		
86-87				Прыжок в высоту способом "Перешагивание"	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Специально-прыжковые упражнения.	<i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	текущий	Комплекс 1
88				Учет метание мяча	Техника метания мяча с 3-х шагов разбега на оценку. Бег 1000 м без учета времени			учет	Комплекс 1
89				Учет прыжка в высоту способом "Перешагивание".	Техника прыжка в высоту . Бег 1000 м без учета времени.			текущий	Комплекс 1
90-				Эстафетный	Техника передачи			текущий	Комплекс

91				бег	эстафетной палочки. Бег на скорость по отрезкам.	разбега (трех шагов)	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	й	1
92				Эстафеты с элементами легкой атлетики.	Эстафеты беговые, прыжковые.		с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	текущи й	Комплекс 1
93-94	10.05.23 13.05.23			Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий.	<i>Беговые упражнения:</i> эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств,	текущи й	Комплекс 1

						<p>контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>Описывать технику метания малого мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности		
95			Контрольная работа по разделу лыжная подготовка и легкая атлетика	итоговое тестирование за год, зачет метание мяча с разбега					
96			Русская лапта – 7 часов	ИОТ № 1-34-15.Техника ловли и	Специальные упражнения с мячами. Удары по мячу. Игра	<i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i>	Описывать технику перемещений, ловлю и	текущей	Техника передачи и ловли мяча

				<p>передачи мяча в игре "Русская лапта"</p>	<p>«русская лапта». Тактика нападения.</p>	<p>Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной скоростью, повторный бег, многоскоки.</p> <p><i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i> одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте</p>	<p>передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в ловле и передаче мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в</p>		
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--

						<p>(4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля и передача мяча в движении с осаливанием.</p>	<p>процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности</p>		
--	--	--	--	--	--	---	---	--	--

97-98				Техника индивидуальных и групповых действий в игре лапта	Удары. Тактика нападения и защиты в игре.	<p>Тактические действия игроков бьющей команды:</p> <p>Индивидуальные действия : умение игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание.</p> <p>Групповые действия : 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение</p>	<p>Оценивать игровую ситуацию.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать тактические действия в нападении</p>	текущий	Удары по мячу и ловля и передача мяча
99-102				Игра "Русская лапта"	Тактика нападения и защиты в игре.			текущий	Правила игры

						салки» в сторону во время осаливания для ударного финиширования одного из игроков своей команды. Командные действия: Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8 класс

I четверть – 26 часов

№ уро	Дата урока		Раздел	Тема	Содержание урока	Содержание стандарта	Основные виды учебной	Вид контро	Домашне е задание
	По	факт							

ка	плану	ически					деятельности	ля	
1	2.09.23		Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика-12 ч	ИОТ № 1-30-15. Всестороннее и гармоничное физическое развитие (Т.1)	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Что такое физическое развитие? Показатели физического развития.	Показатели характеризующие физическое развитие	Знать определение физическое развитие, основные показатели физического развития	текущи й	Повторит ь материал
2	6.09.23			ИОТ № 1-32-15. Тестирование бег на 100 м.	ОРУ в кругу. Подводящие упражнения для бега на короткие дистанции. Упражнения на	<i>Беговые упражнения:</i> бег на короткие дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег;	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее	учет	Бег на короткие дистанции, спринтерский бег

					гибкость.	гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать		(прочитать)
3	7.09.23			Бег на короткие дистанции	Беговая разминка 1. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег на 30 м, 60 м. Низкий старт. Футбольные игровые упражнения.			текущий	Что такое финиширование (прочитать)
4	9.09.23			Бег на короткие дистанции. Спортивная подготовка (Т 2)	Беговая разминка в движении. Низкий старт. Стартовые ускорения по 40-50 м. Комплексный			Учет бег на 60 м	Бег на средние и длинные дистанции. Техника низкого старта

					бег. Футбольные упражнения.		ее по частоте сердечных сокращений.		(прочитать)
5	13.09.23			Техника метания мяча на дальность с разбега.	Проверка д/з. Беговая разминка в движении. Техника метания мяча. Бег на 500м два раза. Соревновательное упражнение с метанием.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнениях, соблюдать правила безопасности.	текущий	Метание мяча на дальность (прочитать технику)
6	14.09.23			Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	ОРУ в движении. Техника метания мяча на дальность. Тест метания мяча. Бег 500м три забега.		Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	учет	Формы занятий оздоровительной физической культурой (прочитать)
7	16.09.23			Тестирование бега на	Проверка д/з. Разминка на			учет	Прыжок в длину с

				2000 и 3000 м.	гибкость. Бег на 2000 и 3000 м. Подвижная футбольная игра (Американка)				разбега способ «согнув ноги» (прочитать)
8	20.09.23			Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	Беговая разминка. Проверка д/з. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись». Футбольная подвижная игра.				Основные правила проведения соревнований: прыжки и метание. (прочитать)
9	21.09.23			Тестирование прыжок в длину с разбега. Адаптивная и лечебная физическая культура (ТЗ)	Беговая разминка. Проверка д/з. Тестирование прыжка в длину с разбега. Сообщение ученика об				Основные правила соревнований: беговые виды. (прочитать)

					Адаптивной лечебной физической культуре.				
10- 11- 12	23.09.23 27.09.23 30.09.23			Равномерный бег. Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег на 2000 м. Проверка д/з. Футбольные подвижные игры.				Измерени е функцион альных резервов организм а (прочитат ь)
13	4.10.23		Русская лапта – 9 часов	ИОТ № 1- 34-15. Техника перемещени й, ловля и передача мяча	ОРУ в движении. Правила поведения на уроках по русской лапте. Техника перемещений (бег с изменением направления и скорости; рывки по сигналу с максимальной скоростью), ловля и передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная;	<i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i> Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной	Описывать технику перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждени ем, выявлением и устранением типичных	текущи й	Техника перемеще ний, ловля и передача мяча

					в парах на месте с расстояния 6-20м.) Подвижная игра «Салки с мячом»	скоростью, повторный бег, многоскоки. <i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i> одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в	ошибок. Применять упражнения в ловле и передаче мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила		
14	5.10.23			Техника передвижений, ловли и передачи мяча в игре русская лапта. Физическая культура в современном обществе (Т 4)	Техника перемещений (бег с изменением направления и скорости; рывки по сигналу с максимальной скоростью), ловля и передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м.) Выбор темы проекта: Чемпионы и победители Олимпийских игр по видам спорта.	<i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i> одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в	текущей	Техника передвижения и ловли мяча. Выбрать тему проекта	

						любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля и передача мяча в движении с осаливанием.	безопасности		
15-16	7.10.23 11.10.23			Техника ударов битой по мячу (сверху, снизу, сбоку)	Техника ударов по мячу (сбоку, сверху, снизу). Упражнения для имитации ударов по мячу. Игра в лапту по упрощенным правилам.	<i>Упражнения для ударов мяча:</i> Имитация удара по мячу битой; один набрасывает мяч, другой бьёт заданным способом; тоже в тройках, один из игроков ловит мяч; тоже в четвёрках, двое ловят мяч; каждый игрок выполняет 2-3 серии ударов различными способами; выполнение ударов серийно в заданном направлении; удары в заданные сектора.	Описывать технику ударов по мячу, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений при ударах	текущей	Техника ударов по мячу

							битой по мячу.		
17-21	12.10.23 14.10.23 18.10.23 19.10.23 21.10.23			Игра "Русская лапта"	Тактические действия игроков в нападении и защите. Игра русская лапта.	Тактические действия игроков бьющей команды: Индивидуальные действия : умение игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание. Групповые действия : 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного	Оценивать игровую ситуацию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать тактические действия в нападении	текущий	Комплекс 2

						<p>финиширования одного из игроков своей команды.</p> <p>Командные действия: Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».</p>			
22	25.10.23		Футбол – 3 часа	ИОТ № 1-34-15. Техника ведения мяча ногами в футболе.	<p>Передвижения в футболе. Техника ведения мяча.</p> <p>Упражнения в парах с мячами.</p> <p>Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол.</p>	<p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба;</p>	<p>Организовать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p>	текущий	Комплекс 1
23	26.10.23			Техника передачи мяча ногами в футболе	<p>Передача мяча ногами различными способами</p>	<p>катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба;</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно</p>	текущий	Комплекс 1
24	28.10.23			Игра	Тактические			текущий	Комплекс

				"Мини-футбол"	действия в игре. Жонглирование мячом.	остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам	, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,	й	1
--	--	--	--	---------------	---------------------------------------	--	--	---	---

							<p>возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

25	8.11.23		Волейбол – 7ч	ИОТ № 1-34-15.Передача мяча сверху двумя руками. Измерение функциональных резервов в организме (Т 5)	ОРУ в колоннах. Передача мяча сверху двумя руками. Игра волейбол.			текущи й	Комплекс 3
23	9.11.23			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	ОРУ в парах с волейбольными мячами. Прием и передача мяча сверху в парах, в прыжке, назад. Игра волейбол.	<i>Волейбол:</i> Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры. Описывать	текущи й	Комплекс 3

24-25	11.11.23 15.11.23			Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	ОРУ в парах с волейбольными мячами. Прием и передача мяча в тройках. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Подвижная игра «Точная подача»	сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам	технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику	текущей	Техника выполнения нижнего приема мяча (прочитать)
26-27	16.11.23 18.11.23			Прямой нападающий удар.	ОРУ в движении. Передвижение и остановки. Техника прямого нападающего удара. Игра волейбол.			текущей	Прием подачи (прочитать)
28	26.11.22			Прямой нападающий удар.	ОРУ в движении. Передвижение и остановки.			текущей	Прием подачи (прочитать)

					<p>Техника прямого нападающего удара. Игра волейбол.</p>		<p>игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом</p>	<p>ь)</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	-----------

							воздухе, использовать игру в волей- бол в организации активного отдыха		
29	22.11.23		Контрольн ая работа по разделу гимнастик а и спортивны е игры	итоговое тестирован ие за полугодие, зачет акробатиче ская комбинаци я	Инструкция по проведению контрольной работы. Основные определения в гимнастике.	<i>Акробатически е упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев пережат назад в стойку на лопатках; пережат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки	Описывать технику акробатичес-ких упражнений и составлять акро- батические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления		

						на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках	ошибок уметь их исправлять.		
30	23.11.23	Гимнастика – 13 ч.	ИОТ 1-31-15. Правила поведения на уроках гимнастики.	Инструкция по поведению на уроках гимнастики. Страховка и само страховка. Перекаты с постановкой рук для кувырка назад. Стойка на лопатках. Кувырки, мост. Гимнастические эстафеты.	<p><i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в</p>	Знать и различать	Учет подтягивание	Значение гимнастики (прочитать)	

					<p>группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках</p> <p><i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из виса стоя толчком двумя</p>	<p>строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического</p>	<p>ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

					<p>козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p>	<p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p>		
31	25.11.23			<p>Длинный кувырок с разбега.</p>	<p>Проверка д/з. Перестроение в две и три шеренги. ОРУ на матах. Акробатические элементы. Длинный кувырок вперед с разбега. Эстафеты.</p>			текущий	<p>Сообщение по физическому развитию и физической подготовленности</p>

32	29.11.23			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Т 7.	ОРУ на матах. Мост и стойка на лопатках. Длинный кувырок вперед с разбега. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Вращение обруча. Упражнения на координацию движений и расслабление.			учет	Комплекс 4
33	30.11.23			Акробатические комбинации .	ОРУ с гимнастическим и обручами. Составление и показ акробатических комбинаций и лазание по канату.			текущий	История развития гимнастики (прочитать)
34	2.12.23			Стойка на голове и	ОРУ с гимнастическим			учет	Техника выполнен

				руках.	и обручами. Мост с поворотом и стойка на голове и руках. Акробатические комбинации и лазание по канату.				ия строевых команд
35	6.12.23			Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Учет прыжки на скакалке за 1 мин	Строевые команды. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения на гимнастической перекладине (юноши).			учет	Комплекс 4
36	7.12.23			Подъем переворотом на невысокой перекладине.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическим			текущи й	Подъем разгибом (прочитать)

					и палками. Комбинации на гимнастическом бревне, подъем переворотом на невысокой перекладине (девушки). Подъем переворотом, упражнения на высокой перекладине (юноши)				
37-38	9.12.23 13.12.23			Комбинации на гимнастическом бревне. Т 8.	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Проверка д/з. Комбинации на перекладине и гимнастическом бревне.			Учет акробатическая комбинация 2	Комплекс 4
39	14.12.23			Техника выполнения опорного	Строевые упражнения. ОРУ на месте в			Учет комбинация на	Гимнастика для глаз Т 14

				прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги».	кругу. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Лазанье на гимнастической стенке. Игра «позвони в колокольчик».			бревне (д), переворот на гимнастической перекладине (м)	(прочитат ь)
41	16.12.23			Опорный прыжок боком с поворотом.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Техника выполнения опорного прыжка боком с поворотом. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Упражнения на координацию			текущи й	Упражнения для профилактики неврозов (прочитат ь)

					движений.				
42-43	20.12.23 21.12.23			Опорный прыжок.	ОРУ с гимнастическим и скакалками. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги, с поворотом на 90			учет	Значение нервной системы (Т 9)
44-45	23.12.23 27.12.23		Волейбол – бч	ИОТ № 1-34-15. Волейбол. Тактически е действия.	ОРУ с гимнастическим и скакалками. Верхняя прямая подача. Тактические действия и подачи. Игра волейбол.				
						<i>Волейбол:</i> Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча			Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками,

					<p>двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия:</p>	<p>осуществлять судейство игры. Судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

						<p>передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам</p>	<p>приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волей- бол в организации активного отдыха</p>		
46-47	28.12.23			Игра "Волейбол". Оказание доврачебной помощи (Т 6)	Игра в волейбол с применением групповых и тактических действий.			текущей	Комплекс 3
48-49				Контрольный урок по теме	Самостоятельная разминка учащимся к				

				«Волейбол»	игре волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу, подачи мяча. Игра волейбол.				
50			Лыжные гонки - 17	ИОТ № 1- 30-15. ИОТ № 1-33-15. Попеременн ый двухшажны й ход (П ₂)	Проверка д/з. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Проверка креплений. П ₂ ход. Игра «Догони впередиидущего ».			текущи й	Одновре менный бесшажн ый ход (прочитат ь)
49- 50				Одновремен ный бесшажный ход (О ₆)	Дистанция 500 м. ОРУ на лыжах без палок. П ₂ . Техника выполнения О ₆			текущи й	Одновре менный одношаж ный ход (прочитат ь)

					ход . Свободное катание. Игра «Догони впередиидущего .	<i>Передвижени е на лыжах:</i> попеременный двухшажный	Описывать технику передвижения на лыжах,		
51- 52				Одновремен ный одношажны й ход (O ₁).	Дистанция 500 м. ОРУ без палок. Переход с попеременного на одновременный ход. Техника O ₁ хода. Игра «Накаты».	ход; одно- временный одношажный ход; од- новременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с	осваивать ее са- мостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделиров ать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических ка-	текущи й	Прямой переход (прочитат ь)
53- 54				Чередовани е лыжных ходов.	Дистанция 500 м. Переход с попеременного на одновременный ход. Техника O ₁ хода. Игра «накаты». Свободное катание.	переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с	на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических ка-	учет	Коньковы й ход (прочитат ь)

55-56				Коньковый ход.	ОРУ на лыжах. Коньковый ход. Чередование ходов. Прохождение дистанции 1,5 км.	неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.	честв, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	текущий	Торможение плугом (прочитать)
57-58				Подъемы на склон и спуски со склона.	ОРУ на лыжах. Повторение лыжных ходов. Подъемы на склон и спуски со склона.	<i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i>	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.	текущий	Подъем туловища
59-60				Торможение боковым соскальзыванием.	Дистанция 1000м. Спуски со склона. Техника торможения боковым соскальзыванием. Поворот «упором», торможение «упором». Игра «Затормози в	поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по	применять правила подбора одежды для занятий лыжной под-	текущий	Психические процессы в обучении двигательным действиям (приготовить сообщения)

					квдрате».	ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение	готовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха		е) Т 10
61-62				Прохожен ие дистанции 2500 м на лыжах.	ОРУ на лыжах. Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции.			учет	Поднима ние туловища .
63				Прохожен ие дистанции 3000 м на лыжах.	ОРУ на лыжах. Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции.	плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором		учет	Поднима ние туловища .
64				Контрольн ый урок по теме «Лыжная подготовка» .	Лыжные ходы, подъем на склон и спуск со склона. Свободное катание.			учет	Прыжки на скакалке
65			Спортивн ые игры баскетбол – 13 часов	ИОТ № 1-34-15. Передвижен ие, повороты, броски мяча	Техника безопасности по баскетболу. Беговая разминка. Повороты.		Организов ывать совместные за- нятия баскетболом со сверстниками,	текущи й	Поворот ы с мячом на месте.

				в баскетбольную корзину.	Ведение, броски мяча. Спортивная игра баскетбол.		осуществлять судейство игры.		
66-67				Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Беговая разминка. Проверка д/з. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольную корзину. Игра «Баскетбол»		Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	текущей	Передача мяча одной рукой от плеча (прочитать)
68-69				Штрафные броски	ОРУ с баскетбольными мячами. Штрафной бросок. Игра «Тридцать три». Игра «баскетбол».	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать пра-	текущей	Вырывание и выбивание мяча (прочитать)
70				Вырывание и	ОРУ с баскетбольными			текущей	Перехват мяча во

				выбивание мяча.	мячами. Техника выполнения вырывания и выбивания мяча. Контроль соперника. Игра «баскетбол»	встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи;	вила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, хважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень		время передачи (прочитать)
71-72				Перехват мяча.	ОРУ с баскетбольными мячами. Техника выполнения перехвата мяча во время передачи. Техника выполнения перехвата мяча во время ведения. Техника выполнения накрывания мяча. Игра «челнок».		текущи	Тактические действия в баскетболе (прочитать)	
73				Нападение	Тактика нападения и защиты. Игра		текущи	Оздорови	

				и защита.	«баскетбол»	перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам	утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	й	тельные формы занятий в режиме учебного, дня и учебной недели (Т 12) – подготовить сообщение
74-76				Баскетбол. Игра по правилам.	Проверка д/з Т 12. Тактика нападения и защиты. Игра по правилам.			текущи й	Прыжки на скакалке
77				Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Броски мяча в баскетбольную корзину. Ведение мяча и смена направления движения. Игра			учет	Прыжки на скакалке

					«Баскетбол».				
78-79			Легкая атлетика – 17 ч	ИОТ № 1-32-15. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивание. Подвижная игра «Салки и мяч».	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	текущий	Прыжки в высоту с разбега (прочитать)
80				Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	ОРУ на месте в кругу. Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Салки и	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в	Применять беговые упражнения для развития физических ка-	текущий	Упражнения с дополнительным отягощением (прочитать)

					мяч».	высоту с разбега	ществ, выби-		ь)
81				Метание малого мяча в горизонталь ную цель.	ОРУ на месте в кругу. Проверка д/з. Тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра точно в цель.	способом «перешагивание »; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» <i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в	индивидуальны й режим физи- ческой нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодейст вовать со свер- стниками в	учет	Подготов ка к занятиям физическ ой культуры (Т 11)
82				Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливос ти.	Беговая разминка. Проверка д/з Т 11. Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег на 800м. Беговые эстафеты.	вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по дви- жущейся (катящейся) мишени; мета- ние малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега	в процессе совместного освоения беговых упражнения, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в	текущи й	Восстано вительны й массаж (прочитат ь)
83				Тестирован ие бега на 100 м.	Беговая разминка. Бег на 100 м (учет). Беговые	метание малого мяча с разбега	различные	учет	Комплекс 1

					эстафеты.	по движущейся мишени;	формы занятий физической культурой		
84-86				Равномерный бег. Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Бег на 1500 м. Футбольные подвижные игры.	метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	текущий	Метание малого мяча на дальность (техника)
87				Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	ОРУ в движении. Техника метания мяча на дальность. Учет метания мяча. Бег на длинные дистанции.		с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	учет	Планирование занятий физической культурой (Т 15)
88				Тестирование прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с разбега способом согнутой ноги и способом прогнувшись (учет).		Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые	учет	Бег до 1000м.

89				Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	Бег на 2000 м (д), 3000м (ю) (учет). Игра «футбол».		упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	учет	Эстафетный бег (техника)
90-92				Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка.	Беговая разминка. Техника передачи эстафетной палочки. Легкоатлетическая полоса препятствий. Упражнение на развитие памяти.	<i>Беговые упражнения:</i> эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	текущий	Прыжки на скакалке.
93-94				Эстафеты.	Беговая разминка. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.		Включать беговые упражнения в различные	текущий	Прыжки на скакалке.

						<p>формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности</p>		
95			<p>Русская лапта – 8 часов</p>	<p>ИОТ № 1-34-15. Техника ловли и передачи мяча в игре "Русская</p>	<p>Специальные упражнения с мячами. Удары по мячу. Игра «русская лапта». Тактика</p>	<p><i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i></p> <p>Перемещения в бегах с</p>	<p>Описывать технику перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно</p>	текущей	Техника передачи и ловли мяча

				лапта"	нападения.	изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной скоростью, повторный бег, многоскоки.	с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.		
96				Техника ударов битой по мячу(сверху, снизу, сбоку)	Специальные упражнения с мячами. Удары по мячу. Игра «русская лапта». Тактика защиты.	<p><i>Упражнения в ловле и передаче мяча: одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя</i></p>	<p>Применять упражнения в ловле и передаче мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	текущей	Техника ударов битой по мячу

						<p>мячами - перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля и передача мяча в движении с осаливанием.</p>	<p>упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности</p>		
--	--	--	--	--	--	---	---	--	--

97-98				Техника индивидуальных и групповых действий в игре лапта	Удары. Тактика нападения и защиты в игре.	<p>Тактические действия игроков бьющей команды:</p> <p>Индивидуальные действия : умение игрока правильно оценить игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание.</p> <p>Групповые действия : 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во</p>	<p>Оценивать игровую ситуацию.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать тактические действия в нападении</p>	текущий	Удары по мячу ловля и передача мяча
99-102				Игра "Русская лапта"	Тактика нападения и защиты в игре.	<p>Игра "Русская лапта"</p>	<p>текущий</p>	текущий	Удары по мячу ловля и передача мяча

						<p>время осаливания для ударного финиширования одного из игроков своей команды.</p> <p>Командные действия: Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

9 класс

Календарно-тематическое планирование 9 класс									
№ урока	раздел	Тема урока	Содержание урока	Содержание стандарта	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								План	Факт

1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Основы проектной деятельности – 1 ч	ИОТ № 1-30-15. Т.1.Выбор темы проектной деятельности	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Основы туристской подготовки	Знать определение туристическая подготовка	текущий	Повторить материал. Написание проекта		
			-Международное спортивное движение. -Менеджмент и маркетинг в спорте. Инвестиции в спорт. -Место гимнастики в системе физического воспитания. -Возрождение Олимпийских игр современности. -Женщины и восточные	Правила написания проекта	Знать структуру выполнения проекта				

			единоборства.						
2	Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика- 9 ч	Низкий старт, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег,	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	Текущий	Комплекс 1		
3			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный,		М.: «5» - 8,6 с.; «4» - 8,9 с.; «3» - 9,1 с.; д.: «5» - 9,1	Комплекс 1		

			скоростных качеств.	эстафетный и кроссовый бег,	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбрать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнениях, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий	с.; «4» - 9,3 с.; «3» - 9,7 с.			
4-5		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественног	прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.		Текущий	Компл екс 1		

			о спорта.		физической культурой				
6-7			<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.</p> <p>Приземление.</p> <p>Метание мяча на дальность с места.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p>		Текущий	Комплекс 1		

8			Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.		М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча.	Компл екс 1		
9		Бег на средние дистанции.	Бег (2000 м-м. и 1500 м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	бег на короткие, средние и <i>длинные</i> дистанции,		Текущий	Компл екс 1		
10			Бег (2000 м-м. и 1500 м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	бег на короткие, средние и <i>длинные</i> дистанции,		М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин.	Компл екс 1		

			ВЫНОСЛИВОСТИ.						
11-14	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность: Лапта – 11 ч</p>	<p>ИОТ № 1-34-15.Технические приемы. Оздоровительные системы физического воспитания. (Т 3)</p>	<p>Удары по мячу битой: сверху, снизу, с боку. Осаливание игрока. Ловля и передача мяча.</p>	<p><i>Упражнения в перемещении, ловли и передачи мяча:</i></p> <p>Перемещения в беге с изменением направления и скорости, рывки по сигналу учителя с максимальной скоростью, повторный бег, многоскоки.</p> <p><i>Упражнения в ловле и передаче мяча:</i> одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная; в парах на месте с расстояния 6-20м; тоже, но с</p>	<p>Описывать технику перемещений, ловлю и передачу мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в ловле и передаче мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие</p>	текущий	Комплекс 1		

				<p>перемещением вправо, влево, вперёд, назад; в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник; в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами</p>	<p>вать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в ловле и передаче мяча, соблюдать правила безопасности</p>				
15-18		<p>Тактика игры в защите и нападении</p>	<p>Игра с применением тактических действий в защите и в нападении. Финты уклонения от осаливания.</p>	<p>с перемещение в сторону передачи; в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую; тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку; тоже, но с двумя, тремя мячами; ловля и передача мяча в движении с осаливанием. Элементы техники национальных</p>		текущий	Компл екс 1		

				видов спорта					
19-21		Игра "Русская лапта"	Тактические действия игроков нападении и защите Игра русская лапта.	<p><i>Тактические действия игроков бьющей команды:</i></p> <p>Индивидуальные действия : умение игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А так же правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание.</p> <p>Групповые действия : 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного</p>	<p>Оценивать игровую ситуацию.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать тактические действия в нападении</p>	текущий	Комплекс 2		

				<p>финиширования одного из игроков своей команды.</p> <p>Командные действия: Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».</p>					
22	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол – 9 часов</p>	<p>ИОТ № 1-34-15.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Понятие специальной и физическо</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</p>	<p><i>Волейбол:</i></p> <p>Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и</p>	<p>Организовывают совместные занятия волейболом со сверстниками, осу-</p>	Текущий	Комплексы 1		

		й подготовк и (Т 5)	Развитие координацион ных способностей. ТБ на уроках.	передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками;	ществлять судейство игры. Судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.				
23-24		Нападающ ий удар при встречных передачах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координацион ных способностей.	передача мяча двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места;	Взаимодейство вать со сверстни- ками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	Текущий	Компл екс 1		

25-27		<p>Нижняя прямая подача. Учебная игра</p>	<p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.</p> <p>Игра по правилам</p>	<p>зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>	Текущий	Комплексы упражнений на коррекцию осанки и телосложения		
28-30						Текущий	Компл .		

		Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.					екс 1		
31	Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика – 11 часов	ИОТ № 1-31-15. Висы. Равновесие. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, перемахи, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).		Текущий	Компл екс 2		

			на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.						
32		Висы.Равновесие Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).		Оценка техники выполнения подъема переворотом	Комплекс 2		

			силовых способностей. Инструктаж по ТБ.						
33-35		Акробатика.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении Развитие координационных способностей	Гимнастические упражнения и комбинации		Текущий	Комплекс 2		
			Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие. Кувырок назад в	Гимнастические упражнения и комбинации		Текущий	Комплекс 2		

			полушпагат (д.). ОРУ в движении Развитие координационных способностей						
			Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении Развитие координационных способностей	Гимнастические упражнения и комбинации		Выполнение на оценку акробатических элементов	Комплекс 2		
36		Опорный прыжок, Лазания	Перестроение из колонны по одному в колонну по	<i>Опорные прыжки.</i> Лазание по канату		Текущий	Комплекс 2		

			<p>два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема</p>						
37			<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).</p>	<p><i>Опорные прыжки.</i> Лазание по канату</p>		Текущий	Компл екс 2		

			ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема						
38			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно-силовых	<i>Опорные прыжки.</i> Лазание по канату		Текущий	Комплексы 2		

			качеств. Лазание по канату в два приема						
39-41			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалкой. Эстафеты Развитие скоростно- силовых качеств. Лазание по канату в два приема	<i>Опорные прыжки.</i> Лазание по канату		Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6м- 12с (м.)	Компл екс ритми ческой гимна стики и аэроб ики		
42	Спорти	ИОТ № 1-	Сочетание			Текущий	Компл		

	<p>вно-оздоровительная деятельность : баскетбол – 6 часов</p>	<p>34-15.Технические приемы: броски, передачи. Правила подбора физически х упражнени й и физически х нагрузок (Т 4)</p>	<p>приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра</p>	<p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе,</p>			<p>екс 2</p>		
43			<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание</p>	<p>Спортивные игры: технические</p>		<p>Текущий</p>	<p>Компл екс 2</p>		

			<p>приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра</p>	<p>приемы и тактические действия в баскетболе,</p>					
44			<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.</p>	<p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе,</p>		Текущий	Компл екс 2		

			Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра						
45			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе,		Оценка техники броска одной рукой от плеча	Компл екс2		

			Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра						
46-47			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе,		Текущий	Компл екс2		

			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2, 4 x 3). Учебная игра						
48	Основы проектной деятельности – 1 ч	Анализ проектной деятельности и обучающихся	Мой любимый спортивный кумир, спортивная семья, стадион будущего, утренняя зарядка для школьников, физкультминутки для уроков, биатлон и его герои и т.д	Правила написания проекта	Знать структуру выполнения проекта	текущий	Написание проекта		
49-50	Спортивно-	ИОТ № 1-33-15.	Инструктаж по ТБ.	Лыжная подготовка: основные способы	<i>Передвижение на лыжах:</i> попере-	Описывать технику	Компл экс 3		

	<p>оздоровительная деятельность :</p> <p>Лыжная подготовка – 24 ч</p>	<p>Попеременный двухшажный ход.</p>	<p>Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости</p>	<p>передвижения на лыжах</p>	<p>менный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход;</p>	<p>передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических</p>			
--	---	-------------------------------------	---	------------------------------	--	--	--	--	--

						<p>качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p>			
51-52			<p>Попеременный двухшажный</p>	<p>Лыжная подготовка: основные</p>		<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 3</p>		

			ход. Температурны й режим. Развитие выносливости	способы передвижения на лыжах					
53		Одновременные хода	Одновременные хода. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости Применение лыжных мазей.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах		Текущий	Комплекс 3		
54-55			Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Оказание помощи при обморожениях одновременны	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах		Текущий	Комплекс 3		

			е хода, попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости						
56		Переход с поперемен ных на одновремен ные хода	Переход с попеременных на одновременны е хода. Одновременн ые хода, попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах		Текущий	Компл екс 3		
57-58			Переход с попеременных на одновременны е хода. Одновременн	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах		Текущий	Компл екс 3		

			ые хода, попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости						
59-61		Коньковый ход	Коньковый ход. Попеременны е хода. Одновременн ые хода. Развитие выносливости.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах		Текущий	Компл екс 3		
62		Преодолен ие контр- уклона	Преодоление контр-уклона. Коньковый ход. Попеременны е хода. Одновременн ые хода. Развитие выносливости.	техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.			Лыжн ые прогу лки по пересе ченно й местн ости (К 3)		

63-64		Прохождение дистанций по пересеченной местности	Прохождение дистанции до 5 км. Попеременный ход. Одновременные ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах		Текущий	Комплекс 3		
65-68		Прохождение дистанций по пересеченной местности	Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжные эстафеты.			Текущий	Комплекс 3		
69-72		Прохождение дистанций по пересеченной	Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжные эстафеты.			Текущий	Комплекс 3		

		местности							
73-74	Спортивно-оздоровительная деятельность: баскетбол – 8 часов	ИОТ № 1-34-15. Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок, передач, ведения	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом,	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	Текущий	Комплекс 1		

			<p>змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении;</p> <p>передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, хважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия</p>				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

				прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок;	баскетбола для развития физических качеств.				
75-76		Закрепление сочетания приемов передвижений и остановок, передач, ведения	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам		Текущий	Комплекс 1		
77		Позиционн	Сочетание			Текущий	Компл		

		ое нападение и личная защита	приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.				екс 1		
78-79		Штрафной бросок. Бросок двумя	Сочетание приемов передвижений и остановок	Спортивные игры: технические приемы и		Текущий	Компл екс 1		

		руками от головой в прыжке	игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головой в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодейств иях. Учебная игра.	тактические действия в баскетболе					
80		Учебная игра баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в		Текущий	Компл екс 1		

			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.	баскетболе					
Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Правила судейства по баскетболу	Судейство простейших спортивных соревнований: баскетбол (в качестве судьи или помощника	"Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу";		Учет	Повторить материал			

	ности		судьи).						
81	Спортивно-оздоровительная деятельность: Легкая атлетика – 9 ч	ИОТ 1-32-15. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (<i>до 30м</i>). Стартовый разгон, бег по дистанции (<i>70-80м</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (<i>передача эстафетной палочки</i>). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Легкая атлетика: <i>спортивная ходьба</i> , бег на короткие, средние и длинные дистанции, <i>барьерный</i> , эстафетный и кроссовый бег		Текущий	Виды и способы контроля за физической нагрузкой (ПР № 1)		
		Правила составления занятия и спортивно-	Правила составления занятий и системы	Упражнения и комплексы из современных оздоровительны		Тест по основам знаний	Повторить матер		

		оздоровительной тренировки по легкой атлетике (Т 6)	занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере легкой атлетики),	х систем физического воспитания, адаптивной физической культуры			иал		
82			Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег		Текущий	Комплекс 4		

83-84			<p>Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований</p>	<p>Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег</p>		Текущий	Комплексы 4		
85			<p>Бег на результат (60м). Специальные беговые</p>	<p>Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и</p>		<p>Бег 60м: М: «5» -8,6; «4»-8,9;</p>	Комплексы 4		

			упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ. Эстафеты.	<i>длинные</i> дистанции, <i>барьерный,</i> эстафетный и кроссовый бег		«3»-9,1; Д: «5»-9,1; «4»-9,3; «3»-9,7			
86		Прыжок в высоту.Ме тание мяча.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега.ОРУ.С пециальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей.	прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча		Текущий	Компл екс 4		
87			Прыжок в высоту с 11-13	прыжки в длину и высоту с		Оценка техники	Компл ексы		

			<p>беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>разбега, метание малого мяча</p>		<p>метания мяча</p>	<p>упражнений для профилактики органов дыхания, зрения, ССС</p>		
88-89			<p>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. ОРУ. Специальные</p>	<p>прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча</p>		<p>Оценка техники прыжка в высоту.</p>	<p>Комплексы упражнений по профилактике плоскостоп</p>		

			беговые упражнения.				ия (ПР № 1)		
90-96	Спортивно-оздоровительная деятельность: Русская лапта- 7 ч	ИОТ № 1-34-15. Индивидуальные и групповые тактически е действия. Игра по правилам	Индивидуальные и групповые тактические действия. Игра по правилам.	Элементы техники национальных видов спорта Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности		Учет	Комплексы упражнений для развития физических качеств		
97	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Комплексы упражнений общей и специальной физической подготовк	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		Практическая работа № 3	Повторить материал		

		и							
98-100	Спортивные игры: футбол – 3 часа	Ведение, удары, остановка мяча. Игра по правилам	Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, <u>футболе</u> , мини-футболе		текущий	Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.		

			мяча; групповые и индивидуаль ные тактические действия; игра по правилам.						
101- 102	Плаван ие	Техника плавания способами кроль на груди и спине, брасс	Имитационны е движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.			Упраж нения на развит ие физич еских качест в		
Итого: 102 часа									

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается

характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков