

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Свирска»

Рассмотрено:

Руководитель МО

МОУ «СОШ №1

г.Свирска»

Протокол № 3

от «22» декабря 2021г

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по

УВР

Е.П.Матвеева

«24» декабря 2021 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «СОШ № 1

г.Свирска»

Л.А.Пазникова

«30» декабря 2021г



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся с ЗПР

(вариант 7.1)

5-9 классы

Составители:
учителя физической культуры

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе:

- Закона Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- СанПиНа 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 03.04.2011 г., регистрационный номер 19993);
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2021.
- Учебная программа: Рабочая программа В. И. Лях. «Физическая культура. 5 — 9 классы» к линии учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2014.

Учебно-методический комплекс: М. Я. Виленский, И. М. Туревский и др. «Физическая культура 5 — 9 классы», М.: «Просвещение», 2017.

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

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

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

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- примерной основной образовательной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001г), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания

индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую

комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты изучения

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выпускник получит возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании

физического развития и физической подготовленности. Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

5-9 классов

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;
- расчленено-конструктивного упражнения (разучивания упражнений);

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятия о физической культуре (в процессе урока).

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

- а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),
- б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

- при растяжении связок и ушибах;
- при вывихах;
- при переломах;
- при кровотечении;
- при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости. Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: с взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы.

Выпады. Махи. Разновидности бега. Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Баскетбол.

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол.

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения

Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).

Прыжки: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).

Упражнения в равновесии: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Подвижные игры (в процессе урока). «Салки», «Вышивалы» (игра с мячом), «Вороньи кони», «Разведчики и часовые», «Вороньи кони», «Метко в цель», «Снайпер», «Лапта», «Пионербол», «Алиса в зазеркалье».

Лыжные гонки.

Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой).

Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

5 класс

Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Лёгкая атлетика	12+8
Гимнастика с основами акробатики	24
Спортивные игры:	
Баскетбол	16
Волейбол	18
футбол	12
Лыжная подготовка	12
Итого	102

6 класс

Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Лёгкая атлетика	12+6+3
Гимнастика с основами акробатики	10
Спортивные игры:	
Баскетбол	8+7+6+6
Волейбол	5+7+9+5
Лыжная подготовка	18
Итого	102

7 классы

Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Лёгкая атлетика	12+21
Гимнастика с основами акробатики	10
Спортивные игры:	
Баскетбол	19
Волейбол	20
Лыжная подготовка	20
Всего 102ч	

8 класс

Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Лёгкая атлетика	27+25
Спортивные игры:	
Баскетбол	20
Волейбол	17
Лыжная подготовка	13
Итого	102

9 класс

Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Лёгкая атлетика	27+25
Спортивные игры:	
Баскетбол	20
Волейбол	17
Лыжная подготовка	13
Итого	102

Тематическое планирование для 5 класса

№ п/п	Тема урока	Дата		Основные виды учебной деятельности
		План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика (12 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх, разученных в начальной школе.			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
5	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
6	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Урок- соревнование. Челночный бег.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
8	Совершенствование бега на			Описывают технику

	короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).			выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
9	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».			Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
10	Урок – соревнование. Бег 1000 метров.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
11	Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Полет и приземление.
12	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Раздел 2. Баскетбол (16 часов)				
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
14	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Терминология игры в баскетбол. Перемещение в стойке			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают

	баскетболиста. приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.			правила безопасности.
15	Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
16	Урок – соревнование. Ведение мяча.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
17	Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита).			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
18	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
19	Урок - соревнование. Овладение техники ранее изученных элементов в играх. Броски мяча в кольцо.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
20	Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают

				правила безопасности.
21	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
22	Урок – соревнование. Учебная игра в баскетбол.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
23	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
24	Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
25	Урок – соревнование с баскетбольными мячами.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

26	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
27	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
28	Урок – соревнование. Эстафеты.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Раздел 3. Гимнастика (24 часа)				
29	инструктаж по т/б на уроках физической культуры, инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Пройденный в предыдущих классах материал. О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ.			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы (из одной колонны в колонну по три).
30	Лазанье по наклонной скамье.			Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения.
31	Урок – соревнование. Эстафеты с кувырками.			Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
32	Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость.			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
33	Повторение стойки на лопатках. Совершенствование прыжков через скакалку.			Описывают технику акробатических упражнений.

34	Урок – соревнование. Эстафеты со скакалкой.			Уровень физической подготовленности.
35	О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.			Описывают технику данных упражнений. Уровень физической подготовленности.
36	О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнениями на бревне (девочки) и на параллельных брусьях (мальчики). Лазание по канату. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
37	Урок – соревнование. Висы.			Уровень физической подготовленности.
38	ОРУ. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Лазание по канату. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения вися лежа. Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках)			Подтягивание прямых ног в вися (мальчики).
39	О.Р.У. на осанку. СУ. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.			Комбинация на бревне: повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).

40	Урок – соревнование. Лазание по канату.			Уровень физической подготовленности.
41	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. О.Р.У. в движении. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки). Челночный бег с кубиками (6×5 метров). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.			Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
42	О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на разновысоких брусьях; махом одной толчком другой об верхнюю жердь подъем переворота в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок. (девочки) и на низкой перекладине – махи (мальчики). Упражнения на бревне (девочки).			Лазают по гимнастической стенке.
43	Урок – соревнование. Упражнения на бревне.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
44	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла ноги врозь. Упражнения на бревне (девочки); опорный прыжок (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку.			Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см) – на результат.
45	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
46	Урок – соревнование.			Демонстрируют уровень

	Кувьрки.			физической подготовленности.
47	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Акробатика: (М: два кувьрка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувьрка вперед, кувьрок назад в полушпагат)			Описывают технику акробатических упражнений.
48	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
49	Урок – соревнование. Челночный бег.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
50	О.Р.У. Строевые упражнения. Акробатические упражнения (связка). Полоса препятствий с гимнастическим оборудованием.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
51	Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла согнув ноги.			Комбинация упражнений для развития силы ног.
52	Урок – соревнование. Опорный прыжок.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
Раздел 5. Лыжная подготовка (12 часов)				
53	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
54	Передвижение на лыжах.			Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
55	Скользящий шаг.			Описывают технику изучаемого скользящего шага, осваивают её, самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
56	Скользящий шаг.			Описывают технику изучаемого скользящего шага, осваивают её, самостоятельно, выявляя и

				устраняя типичные ошибки.
57	Повторение ступающего шага без палок и с палками.			Описывают технику изучаемого ступающего шага, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
58	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.			Описывают технику изучаемого попеременного двухшажного шага, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
59	Обучение технике подъема «лесенкой». Поворот «упором».			Описывают технику подъёма «лесенкой», поворота «упором», осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
60	Эстафета 1000 метров.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
61	Эстафета 1000 метров			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
62	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
63	Обучение технике подъема «лесенкой». Техника спуска в высокой стойке.			Описывают технику спуска в высокой стойке, подъема «лесенкой», осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
64	Применение изученных приёмов передвижения на лыжах.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижной игры, соблюдают правила безопасности.
Раздел 4. Волейбол (18 часов)				
65	Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр. Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
66	Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).			Описывают технику перемещений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
67	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,			Организуют совместные занятия волейболом со

	подпрыгнуть). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.			сверстниками, осуществляют судейство игры.
68	Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад.			Описывают технику передач мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
69	Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
70	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
71	Верхняя подача через сетку. Обучение приему мяча снизу после подачи.			Описывают технику подачи мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
72	Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
73	Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3), на укороченных площадках.			Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
74	Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
75	Кроссовый бег 4 минуты.			Описывают технику

	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.			изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
76	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Обучение приему мяча снизу после подачи.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
77	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
78	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79	Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад.			Описывают технику нижней подачи, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).			Выполняют правила соревнований, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
81	Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

82	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Раздел 6. Футбол (12 часов)				
83	Инструктаж по т/б на уроках футбола. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке футболиста; приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
84	Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча. Футбол. Упражнения без мяча и с мячом.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
85	Урок- соревнование Развитие двигательных качеств и техники футбола в эстафетах.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
86	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты передачи мяча. Ведение мяча подъемом и подошвой.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий: ведение мяча подъемом и подошвой.
87	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в футбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
88	Урок – соревнование с футбольными мячами.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности, осуществляют судейство игры.
89	О.Р.У. в движении. Варианты ведения мяча. Удары по неподвижному мячу.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий: ведение мяча, техника ударов по мячу.
90	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Учебная игра в футбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности,

				осуществляют судейство игры.
91	Урок - соревнование Овладение техники ранее изученных элементов в играх.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
92	О.Р.У. с мячом. Зонная система защиты. Нападение. Эстафеты. Комплекс упражнений на дыхание.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий: защита и нападение.
93	О.Р.У. СУ. Личная защита своих ворот. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Учебная игра.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
94	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре футбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Раздел 7. Лёгкая атлетика (8 часов)				
95	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров.			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
96	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат.			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
97	Урок- соревнование. Прыжки в длину с места.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
98	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99	Кроссовый бег до 2 км без учета времени. О.Р.У. в движении.			Применяют беговые упражнения для развития

	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.			соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100	Урок- соревнование. Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.			Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
101	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Запрыгивание на высоту до 70 см, прыжки на определенное расстояние, в длину с разбега.			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
102	Урок – соревнование. Бег 1000 метров.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Дата		Основные виды учебной деятельности
		План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика (12 часов). Баскетбол (8 часов). Волейбол (5 часов).				
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Спринтерский бег. Высокий старт.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Высокий старт - 30м.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
4	Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

5	Бег 60 м на результат.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Метание м/мяча.			Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
9	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча.			Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
10	Бег на средние дистанции.			Демонстрируют уровень физической подготовленности
11	Бег 1000 м на результат.			Демонстрируют уровень физической подготовленности
12	Зачетный урок.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
13	Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14	Игра по упрощенным правилам.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
15	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
16	Передача мяча двумя руками от груди в движении.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
17	Сочетание приемов ведения, передач, бросков.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
18	Оценка техники			Описывают технику изучаемых

	ведения мяча. Игра по упрощенным правилам.			игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
21	Стойки и передвижения игрока.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
23	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
24	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Раздел 2. Гимнастика (10 часов). Баскетбол 7 часов). Волейбол (7 часов).				
26	Висы. Строевые упражнения.			Описывают технику акробатических упражнений.
27	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.			Демонстрируют уровень физической подготовленности
28	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.			Демонстрируют уровень физической подготовленности
29	Опорный прыжок ноги врозь.			Демонстрируют уровень физической подготовленности

30	Опорный прыжок ноги врозь.			Демонстрируют уровень физической подготовленности
31	Оценка техники опорного прыжка.			Демонстрируют уровень физической подготовленности
32	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.			Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
33	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.			Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
34	Составление комбинаций из акробатических элементов.			Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
35	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.			Демонстрируют уровень физической подготовленности
36	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
37	Ведение, броски одной рукой от плеча, передачи мяча.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
38	Броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
39	Ведение, передачи, броски мяча в движении.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
40	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.			Демонстрирует технику выполнения упражнений
41	Передача мяча двумя руками от головы в парах.			Демонстрирует технику выполнения упражнений
42	Ведение, передачи от головы, броски мяча в движении.			Демонстрирует технику выполнения упражнений
43	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

				ошибки.
44	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
45	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
46	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
47	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
48	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
49	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Раздел 3 Лыжная подготовка (18 часов)				
50	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
51	шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.			Описывают технику двухшажного хода, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки.
52	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ходов на лыжах, соблюдают правила безопасности
53	Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».			Описывают технику двухшажного хода, подъёмов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
54	Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.			Описывают технику двухшажного и безшажного ходов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.

55	Торможение и поворот упором.			Описывают технику изучаемых ходов, спусков и торможений, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
56	Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход.			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
57	Подъем «елочкой».			Описывают технику подъёма, «ёлочкой», осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
58	Одновременный двухшажный ход.			Описывают технику двухшажного шага, осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
59	Повороты переступанием в движении.			Описывают технику поворотов на лыжах в движении, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
60	Попеременный двухшажный ход.			Описывают технику попеременного двухшажного хода, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
61	Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
62	Подъем «полуелочкой».			Описывают технику подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
63	Прохождение дистанции до 3,5 км.			Демонстрируют уровень физической подготовленности
64	Попеременный двухшажный ход.			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
65	Повороты переступанием в движении.			Описывают технику поворотов переступанием, осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
66	Одновременный двухшажный ход.			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
67	Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры на лыжах.			Демонстрируют уровень физической подготовленности

Лёгкая атлетика (6 часов)				
68	ОФП. Прыжки через скакалку и метание набивного мяча.			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
69	Челночный бег 3*10м			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
70	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
71	Развитие скоростно-силовых качеств.			Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
72	Развитие выносливости.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
73	Бег 6 мин.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
Баскетбол (6 часов)				
74	Броска одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
75	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
76	Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
77	Позиционное нападение.			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
78	Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (броски одной и двумя руками с места и в

				движении после ведения, после ловли без сопротивления защитника), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79	Сочетание приемов ведения, остановки, броска.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Волейбол (9 часов)				
80	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
81	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
82	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
83	Прием мяча после подачи.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
84	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
85	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
86	Комбинации из разученных элементов в парах.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
87	Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

88	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Раздел 4. Баскетбол (6 часов)				
89	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
90	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
91	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
92	Позиционное нападение через заслон.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
93	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Учебная игра.			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
94	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Учебная игра.			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
Волейбол (5 часов)				
95	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
96	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
97	Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
98	Прямой нападающий			Описывают технику изучаемых

	удар после подбрасывания.			игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
99	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика (3 часа)				
100	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» Метание мяча на заданное расстояние.			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
101	Прыжок в высоту. Переход через планку. Метание мяча с 3-5 шагов.			Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
102	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Тематическое планирование для 7 класса

№ п/п	Тема урока	Дата		Основные виды учебной деятельности
		План	Факт	
Раздел Легкая атлетика (12 часов)				
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.			Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. Рассказывают технику безопасности на уроках.
2	Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её

	беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречная эстафета.			самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4	Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Встречные эстафеты.			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5	Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
7	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
8	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
9	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит».			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
10	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
11	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1*1)			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают

	с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.			индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
12	Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (10 часов)				
13	История гимнастики. Т. Б. на уроках гимнастики. Основные строевые упражнения.			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
14	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.			Описывают технику акробатических упражнений
15	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подтягивания в вися.			Описывают технику акробатических упражнений
16	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д).			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
17	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д).			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
18	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д).			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
19	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в вися. Вскок			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по

	в упор присев .Соскок прогнувшись.			частоте сердечных сокращений
20	Перестроение разведением и слиянием. Подвижная игра «Удочка».			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушагат (девочки).
21	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушагат (девочки).
22	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ на месте. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
Раздел 3. Баскетбол (19 часов)				
23	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
24	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
27	Стойка и передвижение			Взаимодействуют со сверстниками в

	игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.			процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
28	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы с места.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
29	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
30	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
31	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
32	Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
33	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

	руками от груди на месте в парах с шагом.			безопасности
34	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
35	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу, с ходу. Игра в мини-баскетбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
36	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
37	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
38	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (1*1). Игра в мини-баскетбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
39	Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча в парах. Бросок одной рукой от			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

	плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.			безопасности
40	Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
41	Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Раздел 4. Лыжная подготовка (20 часов)				
42	Передвижение на лыжах.			Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
43	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками.			Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
44	Скользкий шаг.			Описывают технику скользящего шага, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
45	Скользкий шаг.			Описывают технику скользящего шага, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
46	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
47	Попеременный двухшажный ход без			Описывают технику скользящего шага, осваивают их самостоятельно,

	палок и с палками.			выявляя и устраняя типичные ошибки.
48	Обучение технике подъема «лесенкой». Поворот «упором».			Описывают технику подъема «лесенкой», поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
49	Эстафета 1000 метров.			Демонстрируют уровень физической подготовленности
50	Эстафета 1000 метров.			демонстрируют уровень физической подготовленности
51	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.			Демонстрируют уровень физической подготовленности
52	Обучение технике подъема «лесенкой».			Описывают технику подъема «лесенкой», осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».			Описывают технику спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
54	Торможение «плугом».Игра «Маршевые салки».			Описывают технику торможения «плугом», осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
55	Одновременный двухшажный ход. Игра «Пустое место».			Описывают технику одновременного двухшажного хода, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
56	Применение изученных приёмов при прохождении дистанции от 1 до 2 км.			Описывают технику подъемов, спусков, поворотов, осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
57	Подвижная игра «Лыжники на места».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр на лыжах, соблюдают правила безопасности.
58	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.			Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и поворотов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки
59	Игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Эстафета на лыжах без палок».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр на лыжах, соблюдают правила безопасности.
60	Прохождение дистанции 1 км.			демонстрируют уровень физической подготовленности
61	Применение изученных приёмов передвижения на лыжах.			Описывают технику подъемов, спусков, поворотов, осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
Раздел 5. Волейбол (20 часов)				
62	История волейбола.			Описывают технику изучаемых

	Техника безопасности. Игра в пионербол.			игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
63	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
64	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
65	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
66	Стойка игрока. Перемещения в стойке (бок, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
67	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
68	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
69	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. Игра в пионербол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
70	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

	прямая подача			безопасности
71	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
72	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
73	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
74-75	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
76	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
77	Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
78	Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача с 6 метров.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
79	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

80	Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры. Игра в волейбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
81	Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры. Игра в волейбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Раздел 6. Легкая атлетика (22 часа)				
82	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх, разученных в начальной школе.			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
83	Спринтерский бег. Стартовый разгон.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
84	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
85	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
86	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
87	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
88	Урок- соревнование. Челночный бег.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
89	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
90	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

91	Урок – соревнование. Бег 1000 метров.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
92	Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
93	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
94	Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Вышибалы».			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
95	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Инструктаж по ТБ.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
96	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (40-50м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
97	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки).			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
98	Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
99	Бег. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

	палочки. Развитие скоростных возможностей.			
100	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
101	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
102	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Тематическое планирование для 8 классов

№ п/п	Тема урока	Дата		Основные виды учебной деятельности
		План	Факт	
I четверть Основы знания				
1.	Инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.			Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
Легкая атлетика (27 часов) Спринтерский бег				
2 - 3	Стартовый разгон. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м.			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её

	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).			самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4 - 5	Низкий старт. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
9.	Развитие скоростной выносливости. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Метание				
10	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.			Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.
11	Метание мяча на дальность. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.
12	Метание мяча на дальность. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность			Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Прыжки				
13 - 14	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7			Описывают технику прыжка в длину с места.

	беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед			
15.	Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.			Описывают технику прыжка в длину с разбега.
16.	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Длительный бег				
17- 18	Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
19- 20	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
23 - 24	Переменный бег Специальные беговые упражнения.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
25	Гладкий бег. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
26- 27	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе до 20 минут –			Демонстрируют уровень физической подготовленности.

	юноши, до 15 минут – девушки.			
Баскетбол (20 часов)				
28- 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила игры в баскетбол.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
30- 32	Ловля и передача мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
33- 35	Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
36- 37	Бросок мяча Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием.			Взаимодействие обучающихся во время баскетбола, соблюдение техники безопасности.
38- 39	Бросок мяча в движении. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра			Взаимодействие обучающихся во время баскетбола, соблюдение техники безопасности.
40- 41	Штрафной бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
42- 43	Индивидуальная техника защиты Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

	игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.			
44-46	Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину.			Знать технику безопасности при занятиях в игру баскетбол.
47	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Лыжная подготовка (13часов)				
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
49-50	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.			Описывают технику изучаемых ходов, спусков и торможений, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
51	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом			Описывают технику подъемов и спусков, торможения, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
52	Поворот плугом. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом.			Описывают технику изучаемых ходов, спусков и торможений, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53	Совершенствование техники лыжных ходов			Демонстрируют уровень физической подготовленности.

	во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'.			
54	Контрольная гонка 2 км Контрольная гонка 2 км			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
55	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
56	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности совершенствование Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.			Описывают технику поворотов осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
57	Дистанция 3 км на время Пройти 3 км на время			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
58	Контрольный урок на дистанцию 3 км			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
59-60	Совершенствование навыков катания с горок Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
Волейбол (17 часов)				
61-62	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
63-64	Прием и передача мяча. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

	перемещения в) игровые упражнения.			
65-66	Прием мяча после подачи Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
67-69	Подача мяча. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.			Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
70-72	Нападающий удар (н/у). Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
73-74	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
75-77	Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.			Применяют правила подбора одежды для занятий сортом, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Легкая атлетика (28 часов)				
78-79	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
80-81	Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) -			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих

	200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.			физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
82-83	Переменный бег Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15			Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
84-85	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
86-87	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
88	Гладкий бег Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
Спринтерский бег				
89-90	Стартовый разгон Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
91-92	Низкий старт. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
93-94	Финальное усилие. Эстафетный бег Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.			
95	Развитие скоростных способностей. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
96	Развитие скоростной выносливости Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
97-98	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.			Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.
99	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
100	Метание мяча на дальность. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность			Взаимодействуют со сверстниками в процессе метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
101	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.			Описывают технику прыжков в длину, с разбега.
102	Прыжок в длину с разбега.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе прыжковых упражнений,

	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.			соблюдают правила безопасности.
--	---	--	--	---------------------------------

Тематическое планирование для 9 классов.

№ урока	Тема урока	Дата		Основные виды учебной деятельности
		План	Факт	
Основы знаний				
1.	Инструктаж по охране труда.			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
Легкая атлетика Спринтерский бег				
2 - 3	Развитие скоростных способностей.			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4 - 5	Низкий старт			
6 - 7	Бег с ускорением			
8	Развитие скоростных			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
9.	Развитие скоростной выносливости			
Метание				
10.	Развитие скоростно-силовых качеств.			Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.
11	Метание мяча на дальность.			
12.	Метание мяча на дальность.			
Прыжки				
13-14	Развитие силовых и координационных способностей.			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
15.	Прыжок в длину с разбега.			
16.	Прыжок в длину с разбега.			
Длительный бег				
17-18.	Развитие выносливости.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают

				индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
19- 20	Развитие силовой выносливости.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
23 -24	Переменный бег.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
25	Гладкий бег.			
26 -27	Кроссовая подготовка.			
Баскетбол				
28 -29	Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
30 -32	Ловля и передача мяча. Учебная игра.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
33-35	Ведение мяча.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
36- 37	Бросок мяча .			Взаимодействие обучающихся во время баскетбола, соблюдение техники безопасности.
38-39	Бросок мяча в движении.			Взаимодействие обучающихся во время баскетбола, соблюдение техники безопасности.
40-41	Штрафной бросок.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
42 -43	Тактика игры			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
44-45	Техника защитных действий.			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как

				средство активного отдыха.
46	Зонная система защиты. Броски мяча в кольцо в движении.			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
47	Развитие кондиционных и координационных способностей. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Лыжная подготовка				
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых ходов, спусков и торможений, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику скользящего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику ступающего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
49-50	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью			
51	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой			
52	Попеременный четырехшажный ход			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
53	Техника преодоления контруклонов			Описывают технику преодоления контруклонов осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
54	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью			Описывают технику попеременного четырёхшажного хода, осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
55	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
56	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов			Демонстрируют уровень физической подготовленности.

57	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
58	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.			
59-60	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции и игре на лыжах.
Волейбол				
61 -62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
63 -64	Прием и передача мяча.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
65 -66	Прием мяча после подачи			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
67-69	Подача мяча.			
70 -72	Нападающий удар.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
73 -74	Техника защитных действий.			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
75 -77	Тактика игры.			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Легкая атлетика				

Длительный бег				
78 -79	Преодоление горизонтальных препятствий			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
80 -81	Развитие выносливости.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
82-83	Переменный бег			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
84-85	Кроссовая подготовка			
86 -87	Развитие силовой выносливости			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
88	Гладкий бег			
89 -90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон			
91 -92	Низкий старт.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
93 -94	Финальное усилие. Эстафетный бег			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
95	Развитие скоростных способностей.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
96	Развитие скоростной выносливости			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
97-98	Развитие скоростно-силовых качеств.			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99	Метание мяча на дальность.			
100	Метание мяча на дальность.			
101-102	Развитие силовых и координационных способностей.			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2002. - 224 с.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для 5-9 кл. - М.: Просвещение, 2014.
3. Патриков А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: для учащихся 5-9 кл.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования.
5. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.

Инвентарь:

- мячи (резиновые, футбольные, волейбольные, набивные, баскетбольные, теннисные);
- гимнастические палки;
- скакалки;
- обручи;
- кегли, пластмассовые шарики;
- мячи с песком;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- бадминтонные ракетки, воланчики.
- наглядные пособия;
- видеоматериалы.