

ГБОУ ЯО «Петровская школа-интернат»

Согласовано:
руководитель МО
учителей-предметников
_____/Новикова О.А./
30.08.2023 г.

Утверждено:
директор ГБОУ ЯО
«Петровская школа-интернат»
_____/Ратихина И.Н./
01.09.2023 г.

**Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования
обучающихся с ТНР
учебного курса «Адаптированная физическая культура» для 5-10 классов
на 2023-2024 учебный год**

Составил _____

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» разработана на основе примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи на уровне основного общего образования

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением, протокол от 18 марта 2022 года № 1/22).

Место учебного предмета в учебном плане

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

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю.

Двигательное развитие обучающихся с ТНР на уровне основного общего образования

Двигательное развитие обучающихся с ТНР отличается от нормы незначительно. Морфологические признаки нарушений сглаживаются ввиду коррекционной работы, но присутствуют в организации, оформлении движений. Наблюдаются отклонения в статической координации (сужение амплитуды движений, небольшие неточности выполнения и т.д.), в пространственной организации двигательного акта. У обучающихся проявляются нарушения осанки и координации, в двигательных навыках и двигательных умениях и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, отсюда возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве. Нарушения коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с ТНР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.
8. Эстетическое развитие через освоение понимания красоты движения и человека.

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

Метапредметные результаты

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

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

Регулятивные УУД:

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

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

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

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

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

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

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

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

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

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

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

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

планировать и корректировать свое физическое развитие.

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

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

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

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД:

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

Обучающийся сможет:

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

обозначать символом и знаком движение;
определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД:

1. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:
определять возможные роли в совместной деятельности;
играть определенную роль в совместной деятельности;
организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Предметные результаты

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ТНР на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		Предметные примерные планируемые результаты
Знания физической культуре	о	<ul style="list-style-type: none">- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;- знает требования ГТО. <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
Гимнастика элементами акробатики	с Обучение основным гимнастическим элементам.	<ul style="list-style-type: none">-Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;- выполняет серию действий;- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.
	Обучение элементам акробатики.	<ul style="list-style-type: none">- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;

		<ul style="list-style-type: none"> - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 5-7 упражнений.
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	<ul style="list-style-type: none"> - Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега.	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	Обучение метанию малого мяча.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно;

		<ul style="list-style-type: none"> - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5-7 упражнений; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.	<ul style="list-style-type: none"> - Играет по правилам без облегчений. <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; - проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проговаривает правила игр; - выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.
Плавание	Обучение основным элементам плавания.	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личной гигиены и закаливания организма; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. <p>- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий. - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

3.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР
Знания о физической культуре		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФ; - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.
Гимнастика элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам.	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.
	Обучение элементам акробатики.	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.). <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения; - выполнение упражнений на статическую организацию движения с контролем амплитуды.
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую	<i>Этап знакомства с упражнением:</i>

		<p>перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Повороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Обучение технике ходьбы и бега.</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное построение; - выполняет упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;

		<p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; бег «змейкой», не задевая предметов; то же - вдвоем, держа за руки; бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег с грузом в руках;</p>	<p>- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривание порядка выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); - выполнение упражнения в соответствии с планом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняет упражнения для развития произвольного торможения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.</p>
--	--	---	---

		<p>бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30 м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; бег на 20-30 м; эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м; бег на 30 м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.</p>	
Обучение метанию малого мяча.		<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

		<p>удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол: перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.

		<p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол: обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; - участвуют в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполнение движения в разном темпе; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Плавание	Обучение основным	Подготовительные упражнения.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i>

	<p>элементам плавания.</p>	<p><i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i></p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.</p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз. (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повторяют правила техники безопасности в бассейне и правила гигиены; - выполнение подготовительных упражнений на суше; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают термины, порядок выполнения действия; - выполняет упражнения для развития произвольного торможения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
--	----------------------------	--	--

		<p>Упражнение «Кто дольше продержит лицо в воде?».</p> <p>Пробежать в воде 4-5 м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «Поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> <p>Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.</p>	
--	--	--	--

3.5. Тематическое планирование

Тематический план для АООП ООО ТНР (с пролонгацией)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					
		Класс					
		5	6	7	8	9	10
1	Инвариантная часть						
1.1	Знания о физической культуре.	В процессе урока					
1.2	Спортивные игры.	14	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	14	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика.	14	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка.	13	13	13	13	13	13
1.6	Плавание.	13	13	13	13	13	13
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68	68

3.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Характеристика бальной оценки (отметки)

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

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся

подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

3.7. Материально–техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало;

оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.

Тематическое планирование 5 класс

Разделы программы	1 четверть: 16 часов	2 четверть: 16 часов	3 четверть: 20 часов	4 четверть: 16 часов	Итого: 68 часов
1.Знания о физической культуре	1	1	1		3
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	1		1	3
3. Физическое совершенствование					
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		1			1
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности	По видам спорта				
3.2.1. Легкая атлетика	7			6	13
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики		12			12
3.2.3. Лыжная подготовка			12		12
3.2.4. Основы туристской подготовки				1	1
3.2.5. Спортивные игры:					
<i>Баскетбол</i>	7	1	7	2	17
<i>Волейбол</i>				6	6
3.3. Прикладно-ориентированная подготовка	в процессе уроков				
3.4. Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе уроков				

Практический зачет

Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 60 м с низкого старта, сек.	10,6	11,0
Метание теннисного мяча, м.	23	18
Подтягивание из виса, виса лежа, кол-во раз.	6	12
Прыжок в длину с места, см	180	160
Бег 800 м. мин/сек	3.40	4.00

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
16ч		I четверть				
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
1		Подготовка к занятиям физической культурой.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности.	ТБ и гигиенические правила при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
Легкая атлетика – 7 ч.						

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
3		Беговые упражнения. Высокий старт.	Высокий старт 10м. Бег с ускорением 30м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		Стартовые флажки. Свисток.
4		Соревнования в беге на 60 м.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Равномерный бег 5мин.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Соревнуются в беге на 60 м.	Контроль техники выполнения высокого старта. Прием бега на 60м	Свисток, Секундомер.
5		Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Снайперы».	Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей. Прыгают в длину с разбега	Оценка прыжка	Эстафетные палочки, мячи
6		Метания т/мяча. Соревнования в беге на 1000м.	Соревнования в беге на 1000м. Техника метания мяча с места. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Совершенствуют технику метаний с места и с подскока (скрестный шаг) Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим	Оценка скорости бега (1000м).	Свисток. Секундомер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.		
7		Метания т/мяча. Полоса препятствий	Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защитой товарища»	Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Совершенствуют технику метаний с места и с подскока (скрестный шаг) Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток. Малые мячи.
8		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами).	Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		Свисток. Стойки, планка для прыжков в высоту.
Баскетбол 7 часов.						
9		Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными	Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Основ-ные термины и правила игры».	Баскетбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			шагами боком, остановка прыжком.			
10		Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Текущий	Баскетбольный мяч. Свисто
11		Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения стойки и передвижений игрока.	Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы
12		Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Комбинации	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3:1.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники ведения и передачи двумя от груди	Мячи, свисток, стойки для прыжков
13		Баскетбол. Вырывание	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		Баскетбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		и выбивание мяча.	двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
14		Баскетбол. Ведение «змейкой».	Ведение на месте с «раскачкой». Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Ведение «змейкой» с использованием конусов.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль ловли двумя.	Мячи, конусы, свисток.
15		Баскетбол. Бросок после ведения.	Ведение на месте с «раскачкой». Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Ведение «змейкой» с использованием конусов. Бросок с места.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Текущий	Мячи, стойки, свисток, два стула.
Знания о физической культуре (1 час)						
16		Режим дня, его основное содержание	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека. Подвижная	Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	Оценка разработано го комплекса упражнений. Контроль техники выполнения.	Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			игра «На зарядку становись!»	Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений .		

16ч

II четверть

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

17 (1)		Комплекс упражнений утренней зарядки	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации и аутотренинга.	Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.	Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физ-ой под-ки	
-----------	--	--------------------------------------	---	--	---	--

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

18 (2)		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии медицинскими показаниями. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа.	Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполняют упражнения и комплексы с лечебной физкультурой с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа.	Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности.	Видеоролик. Компьютер, проектор.
-----------	--	---	---	--	--	----------------------------------

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
Гимнастика (12 часов)						
19 (3)		Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности и.	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости.	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Развивают гибкость с использованием гимнастической стенки.	Тест на знание истории гимнастики, ТБ и страховки во время занятий по гимнастике.	Компьютер. Экран. Видеоролик.
20 (4)		Организуемые команды и приемы. Висы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	текущий	Свисток.
21 (5)		Акробатические упражнения. Перекаты.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	текущий	Свисток. Гимнастические брусья. Перекладина.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
22 (6)		Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.	Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) и подтягивание из виса лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	текущий	Свисток. Гимнастические маты.
23 (7)		Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад.	Свисток. Гимнастические маты.
24 (8)		Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги.	Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки).	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения стойки на лопатках.	Свисток. Гимнастические маты.
25 (9)		Опорный прыжок.	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Упражнения на развитие координационных способностей.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения стойки согнув ноги.	Свисток. Гимнастические маты. Гимнастический козел.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
26 (10)		Опорный прыжок.	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Прыжок «вскок в упор соскок махом рук вперед». Комбинации упражнений на развитие гибк.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	текущий	Свисток. Гимнастические маты. Гимнастический козел.
27 (11)		Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке.	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	текущий	Гимнастическое бревно. Перекладина. Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.
28 (12)		Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения на развитие координационных	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения упражнений на бревне и перекладине.	Гимнастическое бревно. Перекладина. Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			способностей. Эстафеты и игры.			
29 (13)		Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазание по канату (до 2 м).	Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	текущий	Гимнастическое бревно. Перекладина. Гимнастическая скамейка.
30 (14)		Силовые упражнения с весом собственного тела	Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. Отжимания в упоре лежа. Подтягивания в висе на перекладине (висе лежа). Упражнения системы кроссфит для начинающих	Выполняют комплекс упражнений ОРУ в движении. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Развивают силовые качества а также силовую выносливость. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	текущий	
Баскетбол-1час						
31 (15)		Баскетбол. Двусторонняя игра.	ОРУ в движении. Передача мяча в парах в движении. Двухсторонняя техника. Игра по правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	
Знания о физической культуре (1 час)						

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
32 (16)		Физическое развитие человека.	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Правила составления комплекса упражнений.	Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	итоговый	

20ч. 5класс III четверть.

Знания о физической культуре (1 час)

33 (1)		Олимпийские игры древности	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр.	Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр».	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
-----------	--	----------------------------	--	--	--	--

Лыжные гонки (13 час)

34 (2)		Лыжная подготовка.	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта.	Тест по теме «Исторические сведения о лыжном спорте».	Учебная презентация.
-----------	--	--------------------	---	--	---	----------------------

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Техника безопасности и на занятиях лыжами	инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	кие сведения о развитии лыжного спорта, правил ТБ».	Компьютер, проектор, экран.
35 (3)		Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Лыжи. Палки.
36 (4)		Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Лыжи. Палки.
37 (5)		Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции(до 500м) с максимальной скоростью.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила		Лыжи. Палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
38 (6)		Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Контроль техники выполнения одновременного бесшажного хода.	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
39 (7)		Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	Передвижения с чередованием ходов (4*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	текущий	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
40 (8)		Одновременный двухшажный ход	Изучение одновременного двухшажного хода..Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью.	Разучивают технику одновременного двухшажного хода.писывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	текущий	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
41 (9)		Одновременный двухшажный ход	Изучение одновременного двухшажного хода..Переход с одного способа передвижения на	Разучивают технику одновременного двухшажного хода. Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	текущий	Лыжи. Палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км.			
42 (10)		Передвижение на лыжах 2км Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5*100м).	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	текущий	
43 (11)		Повороты на лыжах.	Поворот переступанием, поворот упором. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	текущий	Лыжи. Палки.
44 (12)		Подъемы и спуски на лыжах.	Подъем лесенкой. Спуск в основной стойке. Торможение плугом. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	текущий	Лыжи. Палки.
45 (13)		Подъемы и спуски на лыжах.	Подъем полуелочкой. Спуск в основной стойке. Торможение плугом. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Контроль техники выполнения подъема.	Лыжи. Палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км.	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
46 (14)		Эстафеты, игры на лыжах	Эстафеты на лыжах: «Самые быстрые», «Прицеп» Упражнения по совершенствованию спусков, торможений, подъёмов. Игра «Слаломисты»	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	итоговый	Лыжи, палки, стойки, верёвка
Баскетбол (6 часов)						
47 (15)		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости (высоты отскока)	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
48		Баскетбол. Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Контроль техники ведения мяча с	Баскетбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
(16)		с изменением направления	снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	изменением направления.	
49 (17)		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Скакалки. Баскетбольный мяч. Свисток.
50 (18)		Баскетбол. Позиционное нападение	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники броска в движении.	Баскетбольный мяч. Свисток.
51 (19)		Баскетбол. Позиционное нападение	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
52 (20)		Баскетбол. Игра в обороне.	Сочетание приемов: ведение, передача, остановка, бросок. Индивидуальная «опека» игрока команды соперника. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
5 класс 16ч						
IV четверть						
Баскетбол (2 часа)						
53 (1)		Баскетбол. Позиционное нападение.	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1: 0. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие координации: бег «с тенью» (повторение движений партнера)	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Баскетбольный мяч. Свисток.
54 (2)		Баскетбол. Взаимодействие двух игроков	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	Контроль техники броска одной рукой от плеча с места.	Баскетбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в баскетбол в организации активного отдыха.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
55 (3)		Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств).	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями.	Оценка качества ведения дневника самонаблюдения	
Волейбол (4 часа)						
56 (4)		Волейбол. Стойка игрока.	История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.	Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Тест по теме «История возникновения волейбола. Основные термины и правила игры».	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. Волейбольный мяч. Свисток. Мел.
57 (5)		Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробы – вороны», «Мяч среднему».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Волейбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
58 (6)		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения стойки и передвижений	Волейбольный мяч. Свисток.
59 (7)		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху.	Волейбольный мяч. Свисток.
Легкая атлетика (6 часов)						
60 (8)		Равномерный бег. Бег 60м	Беговые упражнения. Различные виды бега. Старты из разных положений. Равномерный бег 5 мин. Многоскоки.	Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	текущий	Конусы, свисток, секундомер
61 (9)		Эстафетный бег. Бег 60м	Беговые упражнения. Специальные упражнения в движении. Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин.	Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Соревнуются в беге на 60м.	текущий	Конусы, свисток, секундомер
62		Беговые упражнения.	Беговые упражнения. Старты из разных	Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют	.	Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
(10)		Старты из разных положений.	положений. Равномерный бег 7мин. Многоскоки.	со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
63 (11)		Беговые упражнения. Метания малого мяча	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы» Метания малого мяча.	Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Оценка скорости бега (60м).	Свисток.
64 (12)		Беговые упражнения. Метания малого мяча	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин. Метания малого мяча	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		Свисток. Секундомер.
65 (13)		Бег 1000м.	Теоретический тест в рамках промежуточной аттестации (15мин). Соревнования в беге (1, км).	Отвечают на вопросы заполняя таблицу и вставляя пропущенные слова. Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	Оценка скорости бега (1000м).	Свисток.
66 (14)		Прыжок в длину с разбега. Метания мяча.	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Специальные	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		Свисток. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места. Измерительная рулетка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			упражнения для самостоятельного освоения техники. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами».			
67 (15)		Прыжок в длину с разбега. Метания мяча (зачет)	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Контроль техники выполнения прыжка в длину.	Свисток. Измерительная рулетка. Мячи. Скакалки.
Основы туристской техники-1час						
68 (16)		Основы туристской подготовки Интегрированный зачет	Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград.	Осваивают технику преодоления туристской полосы препятствий. Оказывают помощь и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, туристское оборудование, искусственные и естественные препятствия

Тематическое планирование

6 класс

Разделы программы	1 четверть: 18 часов	2 четверть: 14 часов	3 четверть: 20 часов	4 четверть: 16 часов	Итого: 68 часов
1.Знания о физической культуре	1 (урок 18)	1 (урок 14)	1 (урок 1)		3
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1 (урок 1)	1 (урок 2)		1 (урок 3)	3
3. Физическое совершенствование	16	12	19	15	62
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		1 (урок 1)			1
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности	По видам спорта				
3.2.1. Легкая атлетика	8			8	16
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики		11			11
3.2.3. Лыжная подготовка			12		12
3.2.4. Основы туристской подготовки				1	1
3.2.5. Спортивные игры:					
<i>Баскетбол</i>	8		7		15
<i>Волейбол</i>				6	6
3.3. Прикладно-ориентированная подготовка	в процессе уроков				
3.4. Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе уроков				

Практический зачет

Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 60 м с низкого старта, сек.	10,4	10,8
Метание теннисного мяча, м.	25	18
Подтягивание из виса(м)виса лежа(д), кол-во раз.	5	10
Прыжок в длину с места, см	170	155
Бег 800 м. мин/сек	3.30	3.50

**Поурочно - тематическое планирование
6 класс**

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1 четверть. 16 часов.						
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
1		Подготовка к занятиям физической культурой.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при занятиях оздоровительной физической культурой.	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			общеразвивающих упражнений.			
Легкая атлетика – 7 ч.						
2		Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики».	Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Тест на знание истории легкой атлетики.	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. Портреты выдающихся спортсменов. Свисток.
3		Беговые упражнения. Высокий старт.	Высокий старт 10м. Бег с ускорением 30м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	текущий	Стартовые флажки. Свисток.
4		Соревнования в беге на 60 м.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5мин.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Соревнуются в беге на 60 м.	Контроль техники выполнения высокого старта. Прием бега на 60м	Свисток, Секундомер.
5		Прыжок в длину	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения.	Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной	Оценка прыжка	Эстафетные палочки, мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		разбега. Эстафетный бег.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Снайперы».	палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей. Прыгают в длину с разбега		
6		Метания т/мяча. Соревнования в беге на 1000м.	Соревнования в беге на 1000м. Техника метания мяча с места. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защитой мяч»	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Совершенствуют технику метаний с места и с подскока (скрестный шаг) Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.	Оценка скорости бега (1000м).	Свисток. Секундомер.
7		Метания т/мяча. Прыжок в высоту с разбега	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами). Техника метания мяча с места и с разбега.	Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Совершенствуют технику метаний с места и с подскока (скрестный шаг) Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	текущий	Свисток. Малые мячи.
8		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами).	Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	текущий	Свисток. Стойки, планка для прыжков в высоту.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
6 класс						
Баскетбол 7 часов.						
9		Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Текущий	Баскетбольный мяч. Свисто
10		Баскетбол. Ведение мяча в движении. Бросок.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения стойки и передвижений игрока.	Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы
11		Баскетбол. Ведение мяча в движении. Комбинации	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3:1.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники ведения и передачи двумя от груди	Мячи, свисток, стойки для прыжков
12		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают		Баскетбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.	технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
13		Баскетбол. Ведение «змейкой».	Ведение на месте с «раскачкой». Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Ведение «змейкой» с использованием конусов.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль ловли двумя.	Мячи, конусы, свисток.
14		Баскетбол. Бросок после ведения.	Ведение на месте с «раскачкой». Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Ведение «змейкой» с использованием конусов. Бросок с места.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Текущий	Мячи, стойки, свисток, два стула.
15		Бросок после ведения. Двухручная техника.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Ведение «змейкой» с использованием конусов. Бросок с места. Перехват мяча из рук неподвижно стоящего партнера в движении с броском в кольцо.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры. Выполняют двигательные действия по сигналу. Демонстрируют ведение левой и правой руками, бросок в кольцо после выполнения двух шагов. Играют в «охотники и утки».	Текущий	Мячи, стойки, свисток, два стула

6 класс

Знания о физической культуре (1 час)

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
16		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Составляют под руководством учителя комплексы упражнений для самостоятельных занятий. демонстрируют записи в дневнике самонаблюдения	Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений	Учебная презентация, экран, компьютер, проектор.

6 класс

II четверть. 16 часов.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

19 (1)		Проведение банных процедур	Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса).	Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведенным показателям.	Контроль техники выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости. Тест на гибкость.	Компьютер, экран, проектор, учебная презентация.
-----------	--	----------------------------	---	--	--	--

6 класс

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

20 (2)		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Самоконтроль за изменением частоты сердечных	Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполняют упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической	Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической	Видеоролик. Компьютер, проектор.
-----------	--	---	---	---	--	----------------------------------

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			сокращений. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа.	нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа.	подготовленности.	

6 класс

Гимнастика (12 часов)

21 (3)		Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности.	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости.	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Развивают гибкость с использованием гимнастической стенки.	Тест на знание истории гимнастики, ТБ и страховки во время занятий по гимнастике.	Компьютер. Экран. Видеоролик.
22 (4)		Строевые упражнения. Висы на перекладине	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		Свисток.
23 (5)		Акробатические упражнения. Перекаты.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		Свисток. Гимнастические брусья. Перекладина.
24		Акробатические	Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая		Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
(6)		упражнения. Кувырок вперед и назад.	в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости.	появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		Гимнастические маты.
25 (7)		Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад.	Свисток. Гимнастические маты.
26 (8)		Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги.	Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки).	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения стойки на лопатках.	Свисток. Гимнастические маты.
27 (9)		Опорный прыжок.	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Упражнения на развитие координационных способностей.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения стойки согнув ноги.	Свисток. Гимнастические маты. Гимнастический козел.
28 (10)		Опорный прыжок.	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Прыжок «вскок в упор соскок махом рук вперед». Комбинации	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Свисток. Гимнастические маты. Гимнастический козел.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			упражнений на развитие гибкости.			
29 (11)		Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке .	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Гимнастическое бревно. Перекладина. Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.
30 (12)		Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения упражнений на бревне и перекладине.	Гимнастическое бревно. Перекладина. Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.
31 (13)		Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазание по канату (до 2 м).	Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Гимнастическое бревно. Перекладина. Гимнастическая скамейка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		перекладине (м).				
32 (14)		Силовые упражнения с весом собственного тела.	Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. Отжимания в упоре лежа. Подтягивания в висе на перекладине (висе лежа). Упражнения системы кроссфит для начинающих.	Развивают силовые качества. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Соревнуются в количестве выполнения упражнений	итоговый	Перекладина, маты, свисток
33 (15)		Баскетбол. Учебная игра	Упражнения общеразвивающей направленности. Командные соревнования в группах.	Соревнования по баскетболу в группах по 3. 4 человека.	текущий	Мяч. свисток

6 класс

Знания о физической культуре (1 час)

34 (16)		Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам.	. Оценка физических качеств по приведенным показателям	Комп., экран, презентации
------------	--	---	---	--	--	---------------------------

6 класс

III четверть. 20 часов.

6 класс

Знания о физической культуре (1 час)

33 (1)		Возрождение Олимпийских игр и олимпийских	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в	Тест по теме «Исторические сведения о	Учебная презентация.
-----------	--	---	--	--	---------------------------------------	----------------------

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Римского движения	современности. Цели и задачи современного олимпийского движения. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.	становлении олимпийского движения. Знакомятся с первыми олимпийскими чемпионами.	развитии древних Олимпийских игр».	Компьютер, проектор, экран.

Лыжные гонки (12 час)

34 (2)		Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях.	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	Тест по теме «Исторические сведения о развитии лыжного спорта, правил ТБ».	Лыжи, лыжные палки, компьютер, презентации
35 (3)		Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Лыжи. Палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
36 (4)		Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Лыжи. Палки.
37 (5)		Одновременный одношажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции(до 500м) с максимальной скоростью.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи. Палки.
38 (6)		Одновременный одношажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Контроль техники выполнения одновременного бесшажного хода.	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
39 (7)		Одновременный двухшажный ход	Техника одновременного двухшажного хода. Передвижения с чередованием ходов (4*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
40 (8)		Одновременный	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага).	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками		Лыжи. Палки. Разметочные флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		двухшажный ход	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.	в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		
41 (9)		Лыжная гонка 2 км	Соревнуются на дистанции 2 км. (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км.	Соревнуются в лыжных гонках. Рассчитывают собственные силы по дистанции. Применяют изученную технику. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль по времени	Лыжи. Палки. конусы
42 (10)		Спуск в основной и низкой стойках. Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5*100м).	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
43 (11)		Повороты на лыжах	Поворот переступанием и упором. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи. Палки.
44 (12)		Подъёмы и спуски на лыжах.	Подъём лесенкой. Спуск в основной стойке. Торможение плугом. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Скоростной подъем ступающим шагом.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		Лыжи. Палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Передвижение на лыжах 1,5 км.			
45 (13)		Подъёмы и спуски на лыжах.	Подъем полуелочкой. Спуск в основной стойке. Торможение плугом. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Контроль техники выполнения подъема.	Лыжи. Палки.
Баскетбол (7 часов)						
46 (14)		Баскетбол. Взаимодействие в парах.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Взаимодействие в парах в атаке. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники ведения мяча на месте.	Баскетбольный мяч. Свисток.
47		Баскетбол. Взаимодействие в парах.	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
(15)			Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений.	технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
48 (16)		Баскетбол. Персональная опека игрока	Игра в обороне. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
49 (17)		Баскетбол. Персональная опека игрока	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в обороне. Прессинг. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Скакалки. Баскетбольный мяч. Свисток.
50 (18)		Баскетбол. Позиционное нападение	Сочетание приёмов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники броска в движении.	Баскетбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
51 (19)		Баскетбол. Позиционное нападение	Сочетание приёмов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
52 (20)		Баскетбол. Учебная игра	Упражнения в движении. Взаимодействие в атаке. Учебная игра 4:4, 3:3	Соревнуются в игре баскетбол используя навыки и физические качества. Выполняют правила игры. Помогают в судействе	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.

6 класс

IV четверть. 16 часов.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

53 (1)		Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости.	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития выносливости.	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям.	Контроль техники выполнения упражнений. Оценка выносливости и по приведенным показателям.	Компьютер, экран, проектор. учебная презентация.
-----------	--	--	---	--	---	--

Волейбол (6 часов)

54 (2)		Волейбол. Верхняя передача мяча.	История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в	Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	Тест по теме «История возникновения волейбола. Основ-	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
-----------	--	-------------------------------------	---	--	---	--

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.	в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	ные термины и правила игры».	Волейбольный мяч. Свисток. Мел.
55 (3)		Волейбол. Верхняя передача мяча.	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Волейбольный мяч. Свисток.
56 (4)		Волейбол. Верхняя передача мяча.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения стойки и передвижений	Волейбольный мяч. Свисток.
57 (5)		Волейбол. Верхняя передача мяча в движении.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед и в боком прыжками. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху.	Волейбольный мяч. Свисток.
58 (6)		Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача	Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Волейбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
59 (7)		Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники приема мяча снизу двумя руками.	Набивные мячи. Волейбольный мяч. Свисток.
Легкая атлетика (7 часов)						
60 (8)		Беговые упражнения. Старты из разных положений.	Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. Многоскоки.	Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	.	Свисток.
61 (9)		Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Оценка скорости бега (60м).	Свисток.
62 (10)		Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин.	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		Свисток. Секундомер.
63 (11)		Беговые упражнения. Бег 1000м. Футбол	Бег равномерным темпом 1000м. Правила соревнований по метаниям. Эстафеты с мячами. Удары по	Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Учат правила игры в футбол.		Свисток. Мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			неподвижному и катящемуся мячу.			
64 (12)		Беговые упражнения. Бег 1000м. Футбол	Соревнования в беге на 1000м. Прохождение полосы препятствий на площадке	Грамотно распределяют силы по дистанции во время бега. Подбирают упражнения разминки. Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	Оценка скорости бега (1500м).	Свисток.
65 (13)		Прыжок в длину с разбега. Метания мяча	Техника прыжка в длину с согнутой ногой. Фазы прыжка в длину. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		Свисток. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места. Измерительная рулетка.
66 (14)		Прыжок в длину с разбега. Метания мяча	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Тематически	Свисток. Измерительная рулетка. Мячи. Скакалки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
67 (15)		Бег 60 м. Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Элементы футбола. Бег 30, 40, 60 м. Техника спринтерского бега. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Соблюдают правила безопасности. Выполняют легкоатлетическую разминку. Пробегают отрезки 30, 40, 60м в одном подходе. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Пробегают 60 м на время. Игра в футбол.	итоговый	

Основы туристской техники-1час

68 (16)	30.05	Основы туристской подготовки. Подведение итогов года. Интегрированный зачет	Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. Установка палатки	Осваивают технику преодоления туристской полосы препятствий. Оказывают помощь и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, туристское оборудование, искусственные и естественные препятствия
---------	-------	---	--	--	--	--

Тематическое планирование

7 класс

Разделы программы	1 четверть: 16 часов	2 четверть: 16 часов	3 четверть: 20 часов	4 четверть: 16 часов	Итого: 68 часов
1.Знания о физической культуре	1 (урок 27)	1 (урок)	1 (урок 1)		3
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1 (урок 1)	1 (урок)		1 (урок 3)	3
3. Физическое совершенствование					61
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		1 (урок 1)			1
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности	По видам спорта				
3.2.1. Легкая атлетика	8			6	14
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики		13			13
3.2.3. Лыжная подготовка			12		12
3.2.4. Основы туристской подготовки				1	1
3.2.5. Основы единоборств				4	4
3.2.5. Спортивные игры:					

<i>Баскетбол</i>	6		7		13
<i>Волейбол</i>				4	4
3.3. Прикладно-ориентированная подготовка	в процессе уроков				
3.4. Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе уроков				

Практический зачет

Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 60 м с низкого старта, сек.	10,0	10,5
Метание теннисного мяча, м.	27	20
Подтягивание из виса(м)виса лежа(д), кол-во раз.	5	12
Прыжок в длину с места, см	180	155
Бег 800 м. мин/сек	3.18	3.30

Поурочно - тематическое планирование

7 класс

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1 четверть. 16 часов.						
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
1		Подготовка к занятиям физической культурой.	Техника безопасности на занятиях. Основные правила обучения новым движениям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличают с эталонным образцом. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их устранения. Разучивают и выполняют комплекс упражнений утренней зарядки. Оценивают свою свою быстроту по приведенным показателям.	. Контроль техники выполнения комплекса упражнений.	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
Легкая атлетика – 8 ч.						
2		Бег на короткие дистанции.	Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Беседа по ТБ и правилам при проведении занятий по легкой атлетике.	Фото-портреты выдающихся спортсменов. Свисток.
3		Беговые упражнения. Низкий старт.	Высокий старт 10м. Низкий старт. Бег с ускорением 30 м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Низкий старт. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	текущий	Стартовые флажки. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Выполняют подсчет сердечных сокращений за 1 мин.		
4		Соревнования в беге на 60 м.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Равномерный бег 5мин.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Соревнуются в беге на 60 м.	Контроль техники выполнения высокого старта. Прием бега на 60м	Свисток, Секундомер.
5		Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200 - 300м. Равномерный бег 7мин. Техника разгона перед прыжком в длину. Игра в Футбол.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Подбирают дистанцию разбега в зависимости от инд. особенностей		Свисток. Секундомер.
6		Соревнования по прыжкам в длину с разбега.	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Передача эстафетной палочки в «коридоре». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».	Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места и в движении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей. Соревнуются в прыжках в длину с разбега	Оценка прыжка	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
7		Бег на средние дистанции.	Стайерский бег. Техника и тактика бега на средние дистанции. Значение выносливости и методы её воспитания. Бег на 400м; 2х400м. Упражнения на восстановление. Элементы футбола	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют бег в двух подходах по 400м. (80%)	текущий	
8		Метания малого мяча. Соревнования в беге на 1000м.	Специальные упражнения в движении. Соревнования в беге на 1000м. Техника метания мяча с места. Упражнения для гибкости плечевого сустава. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Совершенствуют технику метаний с места и с подскока (скрестный шаг) Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.	Оценка скорости бега (500м).	Свисток. Секундомер.
9		Прыжок в высоту с разбега. Полоса препятствий	Полоса препятствий. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Упражнения для гибкости плечевого сустава. Техника метания малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Футбол	Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Совершенствуют технику метаний с места и с разбега. Совершенствуют технику прыжка в высоту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений		Свисток. Малые мячи.
7 класс I четверть Баскетбол 6 часов.						

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
10		Баскетбол. Взаимодействие в парах.	Правила безопасности во время занятий баскетболом. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. Взаимодействие в паре «отдай и выйди». Броски с ближней и средней дистанции в кольцо.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Совершенствуют ведение.	Основные термины и правила игры».	Баскетбольные мячи. Свисток.
11		Баскетбол. Бросок из-под кольца.	Ведение мяча левой и правой руками. Передача и ловля мяча в прыжке. Бросок в кольцо с места и после ведения. Двусторонняя игра 3x3; 4x4.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Соблюдают технику безопасности. Выполняют броски из-под кольца в прыжке.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы
12		Баскетбол. Игра в защите.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Преследование игрока владеющего мячом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.	Совершенствуют разученные элементы игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Осваивают тактику игры в защите.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
13		Баскетбол. Игра в защите.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Персональная опека игрока. Преследование игрока владеющего мячом. Выбивание мяча	Совершенствуют разученные элементы игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы цветные.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				своими эмоциями. Осваивают тактику игры в защите.		
14		Баскетбол. Игра в нападении.	Ведение на месте с «раскачкой». Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Позиционная атака . Передвижения игрока без мяча. Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов во время атаки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль ловли двумя.	Мячи, конусы, свисток.
15		Повороты с мячом на месте.	Ведение мяча различными способами. Передачи мяча в парах и тройках. Техника поворотов с мячом на месте. Передвижения игрока без мяча. Учебная игра.	Совершенствуют технику ведения, передач и бросков мяча. Устраняют ошибки в выполнении элементов игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	
7 класс I четверть Знания о физической культуре (1 час)						

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
16		Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период олимпийского движения в России. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Изучают выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Контроль техники выполнения комплекса упражнений	Учебная презентация, экран, компьютер, проектор.

7класс II четверть. 16час.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

17 (1)		Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.	Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол.	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют упражнения для развития ловкости. Составляют комплекс упражнений из числа разученных. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям.	текущий	Компьютер, экран, проектор, учебная презентация.
-----------	--	---	---	---	---------	--

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

18 (2)		Организация досуга средствами физической культуры.	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног.	Объясняют как оздоровительные прогулки влияют на общее самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы рук, силы ног.	Контроль техники выполнения комплексов упражнений	Видеоролик. Компьютер, проектор.
-----------	--	--	--	--	---	----------------------------------

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
7 класс II четверть Гимнастика 13 часов.						
19 (3)		Техника безопасности и на занятиях гимнастикой .Строевые упражнения.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте с повышенной амплитудой для плечевых. локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке.	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Тест по технике безопасности и	Компьютер, проектор, гимнастическая скамейка.
20 (4)		Строевые упражнения. Акробатика. Висы	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке. Кувырок назад в «полушпагат» (Д). Два кувырка назад слитно (Ю). Эстафета с предметами.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Совершенствуют координацию движений.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка
21 (5)		Строевые упражнения. Акробатика. Висы	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке (с согнутыми ногами, прогнувшись). Кувырок назад в	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и	итоговый	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			«полушпагат» (Д). Два кувырка назад слитно (Ю). Эстафета с предметами.	соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Совершенствуют координацию движений.		
22 (6)		Акробатика. Опорный прыжок.	Стойка на голове с согнутыми ногами (м) Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел
23 (7)		Акробатика. Опорный прыжок.	Стойка на голове с согнутыми ногами (м) Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел
24 (8)		Комбинации в акробатике. Опорный прыжок.	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), кувырок после выпада вперед (д). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
25 (9)		Комбинации в акробатике. Опорный прыжок.	Кувырок вперед в стойку на голове с согнутыми ногами (м), кувырок после выпада вперед (д). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Выполняют акробатическую комбинацию на оценку. Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.	итоговый	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел
26 (10)		Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастической перекладине	Упражнения на гимнастическом бревне (д): вскок на две ноги с поворотом на 180*.стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танце-вальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках.	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Используют инвентарь для проведения общеразвивающих упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина
27 (11)		Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастической перекладине	Упражнения на гимнастическом бревне (д): вскок на две ноги с поворотом на 180*.стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танце-вальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках.	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Используют инвентарь для проведения общеразвивающих упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
28 (12)		Силовые упражнения с использованием веса тела.	ОРУ в движении. Эстафета с медболами. Отжимания в упоре лежа с опоры разной высоты. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивания в висе на перекладине.	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. Выполняют упражнения на оценку.	тематический	Свисток, гимнастические маты, низкая перекладина
29 (13)		Ритмическая гимнастика	Танцевальные шаги (прис-тавной, шаг галопа. шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации.	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности.	текущий	Свисток, комп., колонки. Музыкальное сопровождение
30 (14)		Ритмическая гимнастика	Танцевальные шаги (прис-тавной, шаг галопа. шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации.	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности.	текущий	Свисток, комп., колонки. Музыкальное сопровождение
31 (15)		Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Правила выполнения базовых упражнений со штангой. Жим лежа (ю,д), приседания со штангой на плечах, упражнения с гантелями (ю). Подтягивания в висе лежа (д).	Выполняют разминку. Описывают многообразие упражнений с отягощениями и весом собственного тела. Соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений. Обучаются правильному дыханию во время выполнения упражнений со штангой. Учатся подстраховывать товарища. Анализируют технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	текущий	Свисток, стойки тяжелоатлетические. Штанга, гантели, навесная перекладина.

7 класс II четверть Знания о физической культуре (1 час)

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
(16) 32		Итоги олимпиады в Рио.	Предыстория отстранения олимпийской сборной России по легкой атлетике, тяжелой атлетике и некоторых других видах спорта от выступления на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро. Россияне призеры и победители олимпийских игр в Рио.	Выступают с презентациями. Обсуждают выступления одноклассников. Анализируют действия наших спортсменов в ответ на действия WADA. Изучают виды спорта и дисциплины входящие в программу Олимпийских игр. Запоминают имена Российских чемпионов и призеров.	фронтальной	Компьютер, проектор.экран ,презентации

7 класс III четверть. 20 часов.

Знания о физической культуре (1 час)

33 (1)		Здоровье и здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.	Дают определение понятия «здоровье». Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют разученный комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.	Игра	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
-----------	--	---------------------------------	---	--	------	--

Лыжные гонки (12 час)

34 (2)		Лыжная подготовка. Техника безопасности и на занятиях.	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	Тест по теме «Исторические сведения о развитии лыжного спорта, правил ТБ».	Лыжи, лыжные палки, компьютер, презентации
35 (3)		Попеременный	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	текущий	Лыжи. Палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		двухшажный ход.	интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
36 (4)		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме средней интенсивности (1,5км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения попеременно го двухшажного хода.	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
37 (5)		Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции(до 500м) с максимальной скоростью.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи. Палки.
38 (6)		Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	текущий	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
39 (7)		Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	Передвижения с чередованием ходов (4*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
40 (8)		Переход с одного хода на другой.	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	текущий	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
41 (9)		Одновременный одношажный ход. Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5*100м).	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	текущий	Лыжи. Палки.
42 (10)		Одновременный одношажный ход.	Техника одновременного одношажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	текущий	Лыжи. Палки.
43 (11)		Одновременный одношажный ход. Повороты	Равномерное передвижение до 10 мин. Поворот переступанием на спуске различной крутизны. Упражнения на координацию при выполнении	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают	текущий	Лыжи. Палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		переступанием.	поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах до 2 км.	правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
44 (12)		Повороты переступанием.	Равномерное передвижение до 10 мин. Поворот переступанием на спуске различной крутизны. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах до 2 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Сдают на оценку технику поворотов переступанием.	итоговый	Лыжи. Палки. Флажки
45 (13)		Лыжная гонка на 2 км	Соревнования по лыжным гонкам на результат. Заминка. Упражнения на «растяжку»	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соревнуются на дистанции в 2 км.,	итоговый	Лыжи. Палки. Флажки. Сигнальная лента.
7 класс. Шчетверть. Баскетбол (7 часов)						
46 (14)		Баскетбол. Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники ведения мяча на месте.	Баскетбольный мяч. Свисток.
47 (15)		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости.	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры,	Текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.	уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
48 (16)		Ведение мяча с изменением скорости направления и высоты отскока.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Скакалки. Баскетбольный мяч. Свисток.
49 (17)		Баскетбол. Позиционное нападение	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
50 (18)		Баскетбол. Взаимодействие через заслон.	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через заслон. «Пик-н-ролл». Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
51 (19)		Баскетбол. Позиционное нападение	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
52 (20)		Баскетбол. Учебная игра.	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра баскетбол по правилам.	Учат правила. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	итоговый	Баскетбольный мяч. Свисток.

7 класс. IV четверть. 16 часов.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

53 (1)		Планирование занятий физической культурой.	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.	Контроль техники выполнения упражнений	Компьютер, экран, проектор. учебная презентация.
--------	--	--	--	--	--	--

7 класс IV четверть Волейбол (4 часа)

54 (2)		Волейбол. Стойка игрока.	История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.	Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Тест по теме «История возникновения волейбола. Основные термины и правила игры».	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. Волейбольный мяч. Свисток. Мел.
--------	--	--------------------------	---	--	--	--

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
55 (3)		Волейбол. Верхняя Передача мяча.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения стойки и передвижений	Волейбольный мяч. Свисток.
56 (4)		Волейбол. Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Волейбольный мяч. Свисток.
57 (5)		Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра по правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники приема мяча снизу двумя руками.	Набивные мячи. Волейбольный мяч. Свисток.
7 класс IV четверть Основы единоборств (4 часа)						
58 (6)		Виды единоборств. Правила соревнований	Многообразие спортивных единоборств. Борьба, виды борьбы. Ударные единоборства. Правила соревнований по борьбе, боксу. Значение занятий единоборствами для физического совершенствования и укрепления волевых качеств личности.	Описывают известные виды единоборств и определяют различия. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя. Узнают имена величайших спортсменов единоборцев.	текущий	Компьютер, презентации.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
59 (7)		Страховка и самостраховка при падении.	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения; «перекат» через левое и правое плечо, падение на спину, падение влево и вправо. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата. Игры: «петушиные бои», армрестлинг.	Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.	текущий	Гимнастические маты. свисток
60 (8)		Страховка и самостраховка при падении.	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения; «перекат» через левое и правое плечо, падение на спину, падение влево и вправо. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата. Игры: «петушиные бои», армрестлинг.	Выполняют «перекаты» и падения на оценку. Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.	итоговый	Гимнастические маты. свисток
61 (9)		Техника передвижений. Стойки	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения. Стойки в единоборствах. Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная стойки. Смена стойки по сигналу. Передвижение вперед, назад, влево, вправо в стойке. Прыжки на короткой скакалке.	Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Выполняют специальные упражнения. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.	текущий	Гимнастические маты. свисток

7 класс IV четверть Легкая атлетика (6 часов)

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
62 (10)		Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	текущий	Свисток.
63 (11)		Прыжок в длину. Метания мяча	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	текущий	Свисток. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места. Измерительная рулетка.
64 (12)		Прыжок в длину. Метания мяча	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	текущий	
65 (13)		Прыжок в длину с разбега на результат	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. 6 попыток	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения двигательной деятельности. Соревнуются в прыжках.	итоговый	Свисток, рулетка

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
66 (14)		Метания мяча на результат	Соревнования по метанию малого мяча. 3 попытки	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения двигательной деятельности. Соревнуются в метаниях.	итоговый	Свисток, конусы
67 (15)		Бег 60 м. Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Элементы футбола. Бег 30, 40, 60 м. Техника спринтерского бега. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Соблюдают правила безопасности. Выполняют легкоатлетическую разминку. Пробегают отрезки 30, 40, 60м в одном подходе. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Пробегают 60 м на время. Игра в футбол.	Текущий	Свисток. Секундомер. Флажки, конусы.
7 класс IV четверть Основы туристской техники-1час						
68 (16)		Основы туристской техники. Интегрированный зачет	Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. Установка палатки	Осваивают технику преодоления туристской полосы препятствий. Оказывают помощь и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, туристское оборудование, искусственные и естественные препятствия

Тематическое планирование

8 класс

Разделы программы	1 четверть: 16 часов	2 четверть: 16 часов	3 четверть: 20 часов	4 четверть: 16 часов	Итого: 68 часов
1.Знания о физической культуре	1 (16урок)	1 (32урок)	1 (33урок)		3
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1 (1урок)	1 (17урок)		1 (53урок)	3
3. Физическое совершенствование					61
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		1 (18урок)			1
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности	По видам спорта				
3.2.1. Легкая атлетика	8			6	14
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики		13			13
3.2.3. Лыжная подготовка			13		13
3.2.4. Основы туристской подготовки				1	1
3.2.5. Основы единоборств				4	4
3.2.5. Спортивные игры:					
<i>Баскетбол</i>	6		6		12
<i>Волейбол</i>				4	4
3.3. Прикладно-ориентированная подготовка	в процессе уроков				
3.4. Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе уроков				

Практический зачёт

Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 60 м с низкого старта, сек.	9,2	10,1
Метание малого мяча, м.	32	18
Подтягивание из виса(м)виса лежа(д), кол-во раз.	7	10
Прыжок в длину с места, см	180	155
Бег 1000 м. мин/сек	4.30	5.00

Поурочно - тематическое планирование 8 класс

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1 четверть. 16 часов.						
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
1		Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма.	Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи.	фронтальный	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
Легкая атлетика – 8 ч.						
2		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Беседа по ТБ и правилах при проведении занятий по легкой атлетике.	Фото-портреты выдающихся спортсменов. Свисток.
3		Беговые упражнения. Бег 60м	Равномерный бег 5 мин. Высокий старт 10м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Бег с ускорением на отрезках 30, 40, 50м. Игра в футбол. Прыжок в длину с места(тест).	Совершенствуют технику бега с высокого старта. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выполняют бег на 30, 40.50м.,с максимальной быстротой. Соблюдают правила игры в футбол.	текущий	
4		Соревнования в беге на 60 м.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Равномерный бег 5мин.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Соревнуются в беге на 60 м.	Контроль техники выполнения высокого старта. Прием бега на 60м	Свисток, Секундомер.
5		Стайерский бег. Прыжок в длину с разбега	Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 200 - 300м. Равномерный бег 7мин. Техника разгона перед прыжком в длину. Игра в Футбол.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по		Свисток. Секундомер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Подбирают дистанцию разбега в зависимости от инд. особенностей		
6		Прыжок в длину с разбега на результат. Эстафетный бег.	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Передача эстафетной палочки в «коридоре». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».	Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места и в движении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей. Соревнуются в прыжках в длину с разбега	Оценка прыжка	
7		Метания малого мяча. Соревнования в беге на 1000м.	Специальные упражнения в движении. Соревнования в беге на 1000м. Техника метания мяча с места. Упражнения для гибкости плечевого сустава. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Совершенствуют технику метаний с места и с подскока (скрестный шаг) Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.	Оценка скорости бега (500м).	Свисток. Секундомер.
8		Метания малого мяча. Прыжок в высоту с разбега	Полоса препятствий. Упражнения для гибкости плечевого сустава. Техника метания малого мяча с разбега. Техника прыжка в высоту способом	Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Совершенствуют технику метаний с места и с разбега. Отрабатывают финальное усилие в метании	текущий	Свисток. Малые мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			«перешагивание». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	мяча. Взаимодействуют со сверстниками в Метания малого мяча.		
9		Прыжок в высоту с разбега. Полоса препятствий	Упражнения на развитие Полоса препятствий скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защищай товарища»	Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Совершенствуют технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	итоговый	Свисток, секундомер
8 класс I четверть Баскетбол 6 часов.						
10		Баскетбол. Взаимодействие в парах.	Ведение мяча с изменением скорости ведения и направления. Взаимодействие в паре «отдай и выйди». Броски с ближней и средней дистанции в кольцо.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют броски из под кольца в прыжке.	Текущий	Баскетбольный мяч. Свисток
11		Бросок из-под кольца. Штрафной бросок	Ведение мяча левой и правой руками. Передача и ловля мяча в прыжке. Бросок в кольцо с места и после ведения. Двусторонняя игра 3х3; 4х4.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Соблюдают технику безопасности. Выполняют броски из под кольца в прыжке.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы
12		Баскетбол. Игра в обороне.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Преследование игрока владеющего мячом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.	Совершенствуют разученные элементы игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры,	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Осваивают тактику игры в защите.		
13		Баскетбол. Игра в обороне.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Персональная опека игрока . Преследование игрока владеющего мячом. Выбивание мяча	Совершенствуют разученные элементы игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Осваивают тактику игры в защите.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы цветные.
14		Баскетбол. Игра в нападении.	Ведение на месте с «раскачкой». Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Позиционная атака . Передвижения игрока без мяча.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Мячи, стойки, свисток, два стула.
15		Техника поворотов с мячом на месте	Ведение мяча различными способами. Передачи мяча в парах и тройках. Техника поворотов с мячом на месте. Передвижения игрока без мяча. Учебная игра.	Совершенствуют технику ведения, передач и бросков мяча. Устраняют ошибки в выполнении элементов игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
8 класс I четверть Знания о физической культуре (1 час)						
16		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей из числа ранее изученных.	текущий	Учебная презентация, экран, компьютер, проектор.
8класс II четверть. 16 часов.						
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)						
17 (1)		Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.	Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол.	С учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют упражнения для развития ловкости. Составляют комплекс упражнений из числа разученных.	текущий	Компьютер, экран, проектор, учебная презентация.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
18 (2)		Организация досуга средствами физической культуры.	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног.	Объясняют как оздоровительные прогулки влияют на общее самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы рук, силы ног.	Контроль техники выполнения комплексов упражнений	Видеоролик. Компьютер, проектор.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
Гимнастика 13 часов.						
19 (3)		Техника безопасности и на занятиях гимнастикой .Строевые упражнения.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте с повышенной амплитудой для плечевых. локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке.	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Тест по технике безопасности и	Компьютер, проектор, гимнастическая скамейка.
20 (4)		Строевые упражнения. Акробатика. Висы	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке. Кувырок назад в «полушпагат» (Д). Два кувырка назад слитно (Ю). Эстафета с предметами.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка
21 (5)		Строевые упражнения. Акробатика. Висы	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке. Кувырок назад в «полушпагат» (Д). Два кувырка назад слитно (Ю). Эстафета с предметами.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Совершенствуют координацию движений.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
22 (6)		Строевые упражнения. Акробатика. Висы	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке (с согнутыми ногами, прогнувшись). Кувырок назад в «полушпагат» (Д). Два кувырка назад слитно (Ю). Эстафета с предметами.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Совершенствуют координацию движений.	итоговый	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка
23 (7)		Акробатика. Опорный прыжок.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел
24 (8)		Акробатика. Опорный прыжок.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)).	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.			
25 (9)		Акробатика. Опорный прыжок.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел
26 (10)		Комбинации в акробатике. Опорный прыжок.	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д) Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел
27 (11)		Комбинации в акробатике. Опорный прыжок.	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д) Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Выполняют акробатическую комбинацию на оценку. Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.	итоговый	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
28 (12)		Упражнения на гимнастическом бревне Упражнения на гимнастической перекладине	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнув-шись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Подтягивания в висе	Готовят место занятий оказывая помощь учителю. Проводят поочередно разминку (ОРУ). Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина
29 (13)		Комбинации на «бревне». Упражнения на гимнастической перекладине	Упражнения на гимнастическом бревне (д): вскок на две ноги с поворотом на 180*. стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках.	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Используют инвентарь для проведения общеразвивающих упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина
30 (14)		Ритмическая гимнастика	Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа. шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации.	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности.	текущий	Свисток, комп., колонки. Музыкальное сопровождение
31 (15)		Силовые упражнения	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с использованием	Выполняют разминку. Описывают многообразие упражнений с отягощениями и весом собственного	текущий	Свисток, стойки тяжелоатлетическ

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		с отягощениями и весом собственного тела	гимнастического инвентаря. Правила выполнения базовых упражнений со штангой. Жим лежа (ю,д), приседания со штангой на плечах, упражнения с гантелями (ю). Подтягивания в висе лежа (д).	тела. Соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений. Обучаются правильному дыханию во время выполнения упражнений со штангой. Учатся подстраховывать товарища. Анализируют технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и помогают их исправлению.		ие. Штанга, гантели, навесная перекладина.

7 класс II четверть Знания о физической культуре (1 час)

32 (16)		Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной).	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки.	фронтальный	Компьютер, проектор.экран, презентации
---------	--	--------------------------------	--	---	-------------	--

8 класс III четверть. 20 часов.

Знания о физической культуре (1 час)

33 (1)		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей из числа ранее изученных.	этапный	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
--------	--	--	---	--	---------	--

Лыжные гонки (13 час)

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
34 (2)		Лыжная подготовка. Техника безопасности и на занятиях.	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	Тест по теме «Исторические сведения о развитии лыжного спорта, правил ТБ».	Лыжи, лыжные палки, компьютер, презентации
35 (3)		Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	текущий	Лыжи. Палки.
36 (4)		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме средней интенсивности (1,5км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения попеременно го двухшажного хода.	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
37 (5)		Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции(до 500м) с максимальной скоростью.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи. Палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
38(6)		Лыжная гонка на 1500м	Соревнования по лыжным гонкам на результат. Заминка. Упражнения на «растяжку»	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соревнуются на дистанции в 2 км.,	этапный	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
39(7)		Переход с одного хода на другой.	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	текущий	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
40(8)		Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5*100м).	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	текущий	Лыжи. Палки.
41(9)		Повороты переступанием.	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	текущий	Лыжи. Палки.
42(10)		Повороты переступанием на спуске	Равномерное передвижение до 10 мин. Поворот переступанием на спуске различной крутизны. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах до 2 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	текущий	Лыжи. Палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
43 (11)		Лыжная гонка на 3 км	Соревнования по лыжным гонкам на результат. Заминка. Упражнения на «растяжку»	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соревнуются на дистанции в 2 км.,	итоговый	Лыжи. Палки. Флажки. Сигнальная лента.
44 (12)		Подъёмы и спуски на лыжах.	Подъем лесенкой и елочкой. Спуск в основной стойке. Торможение плугом. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		Лыжи. Палки.
45 (13)		Коньковый ход	Разновидности конькового хода. Техника конькового хода. Прохождение коньковым ходом без использования лыжных палок. Игры и эстафеты на лыжах	Изучают технику передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Контроль техники выполнения подъема.	Лыжи. Палки.
46 (14)		Коньковый ход	Разновидности конькового хода. Техника конькового хода. Прохождение коньковым ходом без использования лыжных палок. Игры и эстафеты на лыжах	Изучают технику передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств.	текущий	Лыжи палки
8 класс. III четверть. Баскетбол (6 часов)						
47 (15)		Баскетбол. Ведение мяча с	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Контроль техники ведения мяча с	Баскетбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		изменением направления	Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	изменением направления.	
48 (16)		Ведение мяча с изменением скорости направления и высоты отскока.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Скакалки. Баскетбольный мяч. Свисток.
49 (17)		Баскетбол. Позиционное нападение	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
50 (18)		Баскетбол. Взаимодействие через заслон.	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через заслон. «Пик-н-ролл». Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
51 (19)		Баскетбол. Позиционное нападение	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
52 (20)		Баскетбол. Учебная игра.	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра баскетбол по правилам.	Учат правила. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	итоговый	Баскетбольный мяч. Свисток.

8 класс. IV четверть. 16 часов.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

53 (1)		Планирование занятий физической культурой.	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.	Контроль техники выполнения упражнений	Компьютер, экран, проектор. учебная презентация.
-----------	--	--	--	--	--	--

8 класс IV четверть Волейбол (4 часа)

54 (2)		Волейбол. Стойка игрока,	История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока.	Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Тест по теме «История возникновения волей-	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
-----------	--	--------------------------	---	--	--	--

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		передвижения в стойке	Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	бола. Основные термины и правила игры».	Волейбольный мяч. Свисток. Мел.
55 (3)		Волейбол. Верхняя Передача мяча.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения стойки и передвижений	Волейбольный мяч. Свисток.
56 (4)		Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Волейбольный мяч. Свисток.
57 (5)		Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники приема мяча снизу двумя руками.	Набивные мячи. Волейбольный мяч. Свисток.
8 класс IV четверть Основы единоборств (4 часа)						
58 (6)		Страховка и самострахов	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения; «перекат» через левое и правое плечо,	Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя.	текущий	Гимнастические маты. свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ка при падении.	падение на спину, падение влево и вправо. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата. Игры: «петушиные бои», армрестлинг.	Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.		
59 (7)		Страховка и самостраховка при падении.	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения; «перекат» через левое и правое плечо, падение на спину, падение влево и вправо. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата. Игры: «петушиные бои», армрестлинг.	Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.	текущий	Гимнастические маты. свисток
60 (8)		Захваты и освобождение от них.	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения. Виды захватов. Техника освобождения от захвата одной или двумя руками за руку. Прыжки на короткой скакалке.	Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Выполняют специальные упражнения. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.	текущий	Гимнастические маты. свисток
61 (9)		Удары руками и защита от них	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения. Техника прямых ударов руками из различных стоек. Защита шагом назад и подставкой ладони под удар. «Пятнашки» в парах.	Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Выполняют специальные упражнения. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.	текущий	Гимнастические маты. свисток
8 класс IV четверть Легкая атлетика (6 часов)						
62 (10)		Беговые упражнения. Старты из	Равномерный бег. Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин.	Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в	текущий	Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		разных положений.	Многоскоки. Пробегание коротких отрезков с высокой интенсивностью.	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
63 (11)		Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		Свисток.
64 (12)		Прыжок в длину. Метания мяча	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		Свисток. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места. Измерительная рулетка.
65 (13)		Прыжок в длину с разбега на результат	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. 6 попыток	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения двигательной деятельности. Соревнуются в прыжках.	итоговый	Свисток, рулетка

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
66 (14)		Метания мяча на результат	ОРУ с использованием резиновых жгутов. Соревнования по метанию малого мяча. 3 попытки	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения двигательной деятельности. Соревнуются в метаниях.	итоговый	Свисток, конусы
67(15)		Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Элементы футбола. Бег 30, 40, 60 м. Техника спринтерского бега. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Соблюдают правила безопасности. Выполняют легкоатлетическую разминку. Пробегают отрезки 30, 40, 60м в одном подходе. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Пробегают 60 м на время. Игра в футбол.	Текущий	Свисток. Секундомер. Флажки, конусы.

8 класс IV четверть Основы туристской техники-1час

68 (16)		Основы туристской техники. Интегрированный зачет	Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. Установка палатки	Осваивают технику преодоления туристской полосы препятствий. Оказывают помощь и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности		Свисток, туристское оборудование, искусственные и естественные препятствия
------------	--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование

9 классе

Разделы программы	1 четверть: 16 часов	2 четверть: 16 часов	3 четверть: 20 часов	4 четверть: 16 часов	Итого: 68 часов
1.Знания о физической культуре	1 (16урок)	1 (32урок)	1 (33урок)		3
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1 (1урок)	1 (17урок)		1 (53урок)	3
3. Физическое совершенствование					61

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		1 (18урок)			1
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности	По видам спорта				
3.2.1. Легкая атлетика	8			6	14
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики		13			13
3.2.3. Лыжная подготовка			12		12
3.2.4. Основы туристской подготовки				1	1
3.2.5. Основы единоборств				4	4
3.2.5. Спортивные игры:					
<i>Баскетбол</i>	6		7		13
<i>Волейбол</i>				4	4
3.3. Прикладно-ориентированная подготовка	в процессе уроков				
3.4. Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе уроков				

Практический зачёт

Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Метание малого мяча, м.	32	18
Подтягивание из виса(м)виса лежа(д), кол-во раз.	6	10
Бег 2000 м. мин/сек	11.00	13.00

**Поурочно - тематическое планирование
9 класс**

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1 четверть. 16 часов.						
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)						
1		Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения.	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности.	Предварительный	Компьютер, презентация
Легкая атлетика – 8 ч.						
2		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Беседа по ТБ и правилам проведения занятий по легкой атлетике.	Фото-портреты выдающихся спортсменов. Свисток.
3		Беговые упражнения. Бег 60м	Равномерный бег 5 мин. Высокий старт 10м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Бег с ускорением на отрезках 30, 40, 50м. Игра в футбол. Прыжок в длину с места(тест).	Совершенствуют технику бега с высокого старта. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.	текущий	

				Выполняют бег на 30, 40.50м.,с максимальной быстротой. Соблюдают правила игры в футбол.		
4		Соревнования в беге на 60 м.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Равномерный бег 5мин.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Соревнуются в беге на 60 м.	Контроль техники выполнения высокого старта. Прием бега на 60м	Свисток, Секундомер.
5		Стайерский бег. Прыжок в длину с разбега	Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 200 - 300м. Равномерный бег 7мин. Техника разгона перед прыжком в длину. Игра в Футбол.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Подбирают дистанцию разбега в зависимости от инд. особенностей		Свисток. Секундомер.
6		Прыжок в длину с разбега на результат. Эстафетный бег.	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Передача эстафетной палочки в «коридоре». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».	Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места и в движении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей. Соревнуются в прыжках в длину с разбега	Оценка прыжка	
7		Метания малого мяча. Соревнования в беге на 1000м.	Специальные упражнения в движении. Соревнования в беге на 1000м. Техника метания мяча с места. Упражнения для гибкости плечевого сустава. Легкоатлетические упражнения для	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Совершенствуют технику метаний с места и с подскока (скрестный шаг) Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют	Оценка скорости бега (500м).	Свисток. Секундомер.

			развития силы ног. Подвижная игра «Защитой мяч»	беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.		
8		Метания малого мяча.	Полоса препятствий. Упражнения для гибкости плечевого сустава. Техника метания малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Футбол	Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Совершенствуют технику метаний с места и с разбега. Отрабатывают финальное усилие в метании мяча. Взаимодействуют со сверстниками в Метания малого мяча. Полоса препятствий процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Играют в футбол.	текущий	Свисток. Малые мячи.
9		Метания малого мяча. Полоса препятствий	Упражнения на развитие Полоса препятствий скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защитой товарища»	Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Совершенствуют технику метаний с места и с подскока (скрестный шаг) Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	итоговый	Свисток, секундомер
8 класс I четверть Баскетбол 6 часов.						
10		Баскетбол. Взаимодействие в парах.	Ведение мяча с изменением скорости ведения и направления. Взаимодействие в паре «отдай и выйди». Броски с ближней и средней дистанции в кольцо.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют броски из под кольца в прыжке.	Текущий	Баскетбольный мяч. Свисток
11		Бросок из-под кольца. Штрафной бросок	Ведение мяча левой и правой руками. Передача и ловля мяча в прыжке. Бросок в кольцо с места и после ведения. Двусторонняя игра 3х3; 4х4.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы

				Соблюдают технику безопасности. Выполняют броски из под кольца в прыжке.		
12		Баскетбол. Игра в обороне.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Преследование игрока владеющего мячом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.	Совершенствуют разученные элементы игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Осваивают тактику игры в защите.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
13		Баскетбол. Игра в обороне.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Персональная опека игрока . Преследование игрока владеющего мячом. Выбивание мяча	Совершенствуют разученные элементы игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Осваивают тактику игры в защите.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы цветные.
14		Баскетбол. Игра в нападении.	Ведение на месте с «раскачкой». Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Позиционная атака . Передвижения игрока без мяча.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Мячи, стойки, свисток, два стула.
15		Техника поворотов с мячом на месте.	Ведение мяча различными способами. Передачи мяча в парах и тройках. Техника поворотов с мячом на месте. Передвижения игрока без мяча. Учебная игра.	Совершенствуют технику ведения, передач и бросков мяча. Устраняют ошибки в выполнении элементов игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику	текущий	

				безопасности. Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
--	--	--	--	--	--	--

9 класс I четверть Знания о физической культуре (1 час)

16		Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	текущий	Учебная презентация, экран, компьютер, проектор.
----	--	--	---	---	---------	--

9 класс II четверть. 16 часов.

Знания о физической культуре (1 час)

17 (1)		Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	текущий	Компьютер, экран, проектор, учебная презентация.
-----------	--	---	---	---	---------	--

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

18 (2)		Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания Контроль физической подготовленности.	Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности.	Тест по физической подготовленности	Свисток, компьютер
-----------	--	---	--	---	-------------------------------------	--------------------

Гимнастика 13 часов.

19 (3)		Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте с повышенной амплитудой для плечевых. локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке.	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Тест по технике безопасности и	Компьютер, проектор, гимнастическая скамейка.
20 (4)		Строевые упражнения. Акробатика. Висы	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке. Кувырок назад в «полушпагат» (Д). Два кувырка назад слитно (Ю). Эстафета с предметами.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка
21 (5)		Строевые упражнения. Акробатика. Висы	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке. Кувырок назад в «полушпагат» (Д). Два кувырка назад слитно (Ю). Эстафета с предметами.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Совершенствуют координацию.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка
22 (6)		Строевые упражнения. Акробатика. Висы	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке (с согнутыми ногами, прогнувшись). Кувырок назад в «полушпагат» (Д). Два	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	итоговый	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка

			кувырка назад слитно (Ю). Эстафета с предметами.	сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Совершенствуют координацию движений.		
23 (7)	Акробатика. Опорный прыжок.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел	
24 (8)	Акробатика. Опорный прыжок.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел	
25 (9)	Акробатика. Опорный прыжок.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел	

			ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.			
26 (10)	Комбинации в акробатике. Опорный прыжок.	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д) Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел	
27 (11)	Комбинации в акробатике. Опорный прыжок.	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д) Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Выполняют акробатическую комбинацию на оценку. Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.	итоговый	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел	
28 (12)	Упражнения на гимнастическом бревне Упражнения на гимнастической перекладине	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнув-шись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Подтягивания в висе	Готовят место занятий оказывая помощь учителю. Проводят поочередно разминку (ОРУ). Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина	
29 (13)	Комбинации на «бревне». Упражнения на	Упражнения на гимнастическом бревне (д): вскок на две ноги с поворотом на 180*.стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастическое	

		гимнастическо й перекладине	равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках.	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Используют инвентарь для проведения общеразвивающих упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.		бревно, низкая перекладина
30 (14)		Ритмическая гимнастика	Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа. шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации.	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности.	текущий	Свисток, комп., колонки. Музыкальное сопровождение
31 (15)		Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Правила выполнения базовых упражнений со штангой. Жим лежа (ю,д), приседания со штангой на плечах, упражнения с гантелями (ю). Подтягивания в висе лежа (д).	Выполняют разминку. Описывают многообразие упражнений с отягощениями и весом собственного тела. Соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений. Обучаются правильному дыханию во время выполнения упражнений со штангой. Учатся подстраховывать товарища. Анализируют технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	текущий	Свисток, стойки тяжелоатлетические. Штанга, гантели, навесная перекладина.

9 класс II четверть Знания о физической культуре (1 час)

32 (16)		Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной).	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки.	фронтальный Компьютер, ,презентации	проектор.экран
------------	--	--------------------------------	--	---	---	----------------

9 класс III четверть. 20 часов.

Знания о физической культуре (1 час)

33 (1)		Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	этапный	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
Лыжные гонки (12 час)						
34 (2)		Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях.	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	Тест по теме «Исторические сведения о развитии лыжного спорта, правил ТБ».	Лыжи, лыжные палки, компьютер, презентации
35 (3)		Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	текущий	Лыжи. Палки.
36 (4)		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме средней интенсивности (1,5км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль выполнения попеременно го двухшажного хода.	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.

37 (5)	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции(до 500м) с максимальной скоростью.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи. Палки.
38(6)	Лыжная гонка на 1500м	Соревнования по лыжным гонкам на результат. Заминка. Упражнения на «растяжку»	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соревнуются на дистанции в 2 км.,	этапный	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
39 (7)	Переход с одного хода на другой.	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	текущий	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
40 (8)	Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты	Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5*100м).	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	текущий	Лыжи. Палки.
41 (9)	Повороты переступанием на спуске	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	текущий	Лыжи. Палки.
42 (10)	Повороты переступанием на спуске.	Равномерное передвижение до 10 мин. Поворот переступанием на спуске различной крутизны. Упражнения на координацию при	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	текущий	Лыжи. Палки.

			выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах до 2 км.	техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
43(11)		Лыжная гонка на 2.4 км	Соревнования по лыжным гонкам на результат. Заминка. Упражнения на «растяжку»	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соревнуются на дистанции в 2 км.,	итоговый	Лыжи. Палки. Флажки. Сигнальная лента.
44 (12)		Подъемы и спуски на лыжах.	Подъем лесенкой и ёлочкой. Спуск в основной стойке. Торможение плугом. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение 1км	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают т/б		Лыжи. Палки.
45 (13)		Коньковый ход	Разновидности конькового хода. Техника конькового хода. Прохождение коньковым ходом без использования лыжных палок. Игры и эстафеты на лыжах	Изучают технику передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Контроль техники выполнения подъема.	Лыжи. Палки.
9 класс. III четверть. Баскетбол (7 часов)						
46 (14)		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости.	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
47 (15)		Баскетбол. Взаимодействие в парах и тройках	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0).	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Контроль техники ведения мяча с	Баскетбольный мяч. Свисток.

			Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	изменением направления.	
48 (16)		Баскетбол. Взаимодействие в парах и тройках	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Скакалки. Баскетбольный мяч. Свисток.
49 (17)		Баскетбол. Позиционное нападение	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
50 (18)		Баскетбол. Взаимодействие через заслон.	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через заслон. «Пик-н-ролл». Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
51 (19)		Баскетбол. Позиционное нападение	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры,	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.

				уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
52 (20)		Баскетбол. Учебная игра.	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра баскетбол по правилам.	Учат правила. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры.	итоговый	Баскетбольный мяч. Свисток.

9 класс. IV четверть. 16 часов.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

53 (1)		Планирование занятий физической культурой по развитию выносливости	Различные виды бега. Чередование бега и ходьбы. «Переменный» бег. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Прыжки на скакалке по времени	Составляют план самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности.	текущий	Компьютер, экран, проектор. учебная презентация.
-----------	--	--	---	---	---------	--

9 класс IV четверть Волейбол (4 часа)

54 (2)		Волейбол. Верхняя прямая подача	История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Техника верхней прямой подачи. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.	Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Тест по теме «История возникновения волейбола. Основные термины и правила игры».	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. Волейбольный мяч. Свисток. Мел.
55 (3)		Волейбол. Верхняя Передача мяча.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения стойки и передвижений	Волейбольный мяч. Свисток.
56 (4)		Волейбол. Нижний приём	Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со		Волейбольный мяч. Свисток.

		мяча. Верхняя прямая подача.	выносливости: Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
57 (5)		Волейбол. Нижний приём мяча. Верхняя прямая подача.	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Верхняя прямая подача.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники приема мяча снизу двумя руками.	Набивные мячи. Волейбольный мяч. Свисток.
9 класс IV четверть Основы единоборств (4 часа)						
58 (6)		Основы единоборств. Страховка и самостраховка при падении.	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения; «перекат» через левое и правое плечо, падение на спину, падение влево и вправо. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата. Игры: «петушиные бои», армрестлинг.	Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.	текущий	Гимнастические маты. свисток
59 (7)		Страховка и самостраховка при падении.	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения; «перекат» через левое и правое плечо, падение на спину, падение влево и вправо. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата. Игры: «петушиные бои», армрестлинг.	Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.	текущий	Гимнастические маты. свисток
60 (8)		Захваты и освобождение от них.	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения. Виды захватов. Техника освобождения от захвата одной или	Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Выполняют специальные упражнения. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя.	текущий	Гимнастические маты. свисток

			двумя руками за руку. Прыжки на короткой скакалке.	Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.		
61 (9)		Удары руками и защита от них	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения. Техника прямых ударов руками из различных стоек. Защита шагом назад и подставкой ладони под удар. «Пятнашки» в парах.	Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Выполняют специальные упражнения. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.	текущий	Гимнастические маты. свисток
Знания о физической культуре-1ч						
62 (10)		Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Упражнения на развитие выносливости.	Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.	текущий	Компьютер, презентация
9 класс IV четверть Легкая атлетика (6 часов)						
63 (11)		Беговые упражнения. Старты из разных положений.	Равномерный бег. Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. Многоскоки. Пробегание коротких отрезков с высокой интенсивностью.	Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	текущий	Свисток.

64 (12)		Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		Свисток.
65 (13)		Прыжок в длину. Метания мяча	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		Свисток. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места. Измерительная рулетка.
66 (14)		Дифференцированный зачёт Метания малого мяча.	Мяч 150 гр. Три попытки. Оценка по сильнейшей	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения двигательной деятельности. Соревнуются в метаниях.	итоговый	Свисток, рулетка
67 (15)		Дифференцированный зачёт. Бег 2000м	Бег 2000м на результат.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения двигательной деятельности. Соревнуются в беге	итоговый	Свисток, конусы
68 (16)		Дифференцированный зачёт. Силовой	Подтягивания в висе на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз)	Осваивают технику преодоления туристской полосы препятствий. Оказывают помощь и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают		Свисток, туристское оборудование, искусственные и

	Интегрированный зачет	правила безопасности. Соревнуются в подтягивании и поднимании туловища(д)		естественные препятствия
--	-----------------------	---	--	--------------------------

Тематическое планирование 10 классе

Разделы программы	1 четверть: 16 часов	2 четверть: 16 часов	3 четверть: 20 часов	4 четверть: 16 часов	Итого: 68 часов
1.Знания о физической культуре	1 (16урок)	1 (32урок)	1 (33урок)		3
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1 (1урок)	1 (17урок)		1 (53урок)	3
3. Физическое совершенствование					61
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		1 (18урок)			1
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности	По видам спорта				
3.2.1. Легкая атлетика	8			6	14
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики		13			13
3.2.3. Лыжная подготовка			12		12
3.2.4. Основы туристской подготовки				1	1
3.2.5. Основы единоборств				4	4
3.2.5. Спортивные игры:					
<i>Баскетбол</i>	6		7		13
<i>Волейбол</i>				4	4
3.3. Прикладно-ориентированная подготовка	в процессе уроков				
3.4. Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе уроков				

Практический зачёт

Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Метание малого мяча, м.	32	18
Подтягивание из виса(м)виса лежа(д), кол-во раз.	6	10
Бег 2000 м. мин/сек	11.00	13.00

Поурочно - тематическое планирование 10 класс

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1 четверть. 16 часов.						
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)						
1		Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения.	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности.	Предварительный	Компьютер, презентация
Легкая атлетика – 8 ч.						
2		Беговые упражнения.	Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых	Беседа по ТБ и правилах при	Фото-портреты

		Спринтерский бег.		упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	проведении занятий по легкой атлетике.	выдающихся спортсменов. Свисток.
3		Беговые упражнения. Бег 60м	Равномерный бег 5 мин. Высокий старт 10м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Бег с ускорением на отрезках 30, 40, 50м. Игра в футбол. Прыжок в длину с места(тест).	Совершенствуют технику бега с высокого старта. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выполняют бег на 30, 40.50м., с максимальной быстротой. Соблюдают правила игры в футбол.	текущий	
4		Соревнования в беге на 60 м.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Равномерный бег 5мин.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Соревнуются в беге на 60 м.	Контроль техники выполнения высокого старта. Прием бега на 60м	Свисток, Секундомер.
5		Стайерский бег. Прыжок в длину с разбега	Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 200 - 300м. Равномерный бег 7мин. Техника разгона перед прыжком в длину. Игра в Футбол.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Подбирают дистанцию разбега в зависимости от инд. особенностей		Свисток. Секундомер.
6		Прыжок в длину с разбега на результат.	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Передача эстафетной палочки в «коридоре». Упражнения на развитие скоростно-	Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места и в движении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Оценка прыжка	

		Эстафетный бег.	силовых качеств. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».	совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей. Соревнуются в прыжках в длину с разбега		
7		Метания малого мяча. Соревнования в беге на 1000м.	Специальные упражнения в движении. Соревнования в беге на 1000м. Техника метания мяча с места. Упражнения для гибкости плечевого сустава. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Совершенствуют технику метаний с места и с подскока (скрестный шаг) Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.	Оценка скорости бега (500м).	Свисток. Секундомер.
8		Метания малого мяча.	Полоса препятствий. Упражнения для гибкости плечевого сустава. Техника метания малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Футбол	Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Совершенствуют технику метаний с места и с разбега. Отрабатывают финальное усилие в метании мяча. Взаимодействуют со сверстниками в Метания малого мяча. Полоса препятствий процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Играют в футбол.	текущий	Свисток. Малые мячи.
9		Метания малого мяча. Полоса препятствий	Упражнения на развитие Полоса препятствий скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защищай товарища»	Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Совершенствуют технику метаний с места и с подскока (скрестный шаг) Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	итоговый	Свисток, секундомер
Баскетбол 6 часов.						

10		Баскетбол. Взаимодействие в парах.	Ведение мяча с изменением скорости ведения и направления. Взаимодействие в паре «отдай и выйди». Броски с ближней и средней дистанции в кольцо.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют броски из под кольца в прыжке.	Текущий	Баскетбольный мяч. Свисток
11		Бросок из-под кольца. Штрафной бросок	Ведение мяча левой и правой руками. Передача и ловля мяча в прыжке. Бросок в кольцо с места и после ведения. Двусторонняя игра 3х3; 4х4.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Соблюдают технику безопасности. Выполняют броски из под кольца в прыжке.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы
12		Баскетбол. Игра в обороне.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Преследование игрока владеющего мячом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.	Совершенствуют разученные элементы игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Осваивают тактику игры в защите.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
13		Баскетбол. Игра в обороне.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Персональная опека игрока . Преследование игрока владеющего мячом. Выбивание мяча	Совершенствуют разученные элементы игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Осваивают тактику игры в защите.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы цветные.

14		Баскетбол. Игра в нападении.	Ведение на месте с «раскачкой». Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Позиционная атака . Передвижения игрока без мяча.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Мячи, стойки, свисток, два стула.
15		Техника поворотов с мячом на месте.	Ведение мяча различными способами. Передачи мяча в парах и тройках. Техника поворотов с мячом на месте. Передвижения игрока без мяча. Учебная игра.	Совершенствуют технику ведения, передач и бросков мяча. Устраняют ошибки в выполнении элементов игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	

Знания о физической культуре (1 час)

16		Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	текущий	Учебная презентация, экран, компьютер, проектор.
----	--	--	---	---	---------	--

10 класс II четверть. 16 часов.

Знания о физической культуре (1 час)

17 (1)		Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	текущий	Компьютер, экран, проектор, учебная презентация.
-----------	--	---	---	---	---------	--

			совершенствования. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
18 (2)		Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания Контроль физической подготовленности.	Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности.	Тест по физической подготовленности	Свисток, компьютер
Гимнастика 13 часов.						
19 (3)		Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте с повышенной амплитудой для плечевых. локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке.	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Тест по технике безопасности и	Компьютер, проектор, гимнастическая скамейка.
20 (4)		Строевые упражнения. Акробатика. Висы	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке. Кувырок назад в «полушпагат» (Д). Два кувырка назад слитно (Ю). Эстафета с предметами.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка
21 (5)		Строевые упражнения. Акробатика. Висы	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке. Кувырок	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику	текущий	Свисток, гимнастические маты,

			назад в «полушпагат» (Д). Два кувырка назад слитно (Ю). Эстафета с предметами.	упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Совершенствуют координацию.		гимнастическая стенка
22 (6)		Строевые упражнения. Акробатика. Висы	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Комплекс ОРУ. Вис на гимнастической стенке (с согнутыми ногами, прогнувшись). Кувырок назад в «полушпагат» (Д). Два кувырка назад слитно (Ю). Эстафета с предметами.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Совершенствуют координацию движений.	итоговый	Свисток, гимнастическая маты, гимнастическая стенка
23 (7)		Акробатика. Опорный прыжок.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.	текущий	Свисток, гимнастическая маты, гимнастический козел
24 (8)		Акробатика. Опорный прыжок.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м),	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно		Свисток, гимнастическая маты, гимнастический козел

			способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.		
25 (9)	Акробатика. Опорный прыжок.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.		Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел	
26 (10)	Комбинации в акробатике. Опорный прыжок.	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д) Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.	текущий	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел	
27 (11)	Комбинации в акробатике. Опорный прыжок.	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д) Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Выполняют акробатическую комбинацию на оценку. Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Составляют акробатические упражнения в комбинации.	итоговый	Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел	
28	Упражнения на гимнастическо	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед,	Готовят место занятий оказывая помощь учителю. Проводят поочередно разминку (ОРУ). Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и	текущий	Свисток, гимнастические маты,	

(12)		м бревне Упражнения на гимнастическо й перекладине	прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Подтягивания в висе	гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.		гимнастическо е бревно, низкая перекладина
29 (13)		Комбинации на «бревне». Упражнения на гимнастическо й перекладине	Упражнения на гимнастическом бревне (д): вскок на две ноги с поворотом на 180*. стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках.	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Используют инвентарь для проведения общеразвивающих упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	текущий	Свисток, гимнастическ е маты, гимнастическо е бревно, низкая перекладина
30 (14)		Ритмическая гимнастика	Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа. шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации.	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности.	текущий	Свисток, комп., колонки. Музыкальное сопровождени е
31 (15)		Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Правила выполнения базовых упражнений со штангой. Жим лежа (ю,д), приседания со штангой на плечах, упражнения с гантелями (ю). Подтягивания в висе лежа (д).	Выполняют разминку. Описывают многообразие упражнений с отягощениями и весом собственного тела. Соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений. Обучаются правильному дыханию во время выполнения упражнений со штангой. Учатся подстраховывать товарища. Анализируют технику	текущий	Свисток, стойки тяжелоатлетич еские. Штанга, гантели, навесная перекладина.

				выполнения упражнений , выявляют ошибки и помогают их исправлению.		
Знания о физической культуре (1 час)						
32 (16)		Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной).	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки.	фронтальный Компьютер, проектор.экран ,презентации	
10 класс III четверть. 20 часов.						
Знания о физической культуре (1 час)						
33 (1)		Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	этапный	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
Лыжные гонки (12 час)						
34 (2)		Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях.	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	Тест по теме «Исторические сведения о развитии лыжного спорта, правил ТБ».	Лыжи, лыжные палки, компьютер, презентации
35 (3)		Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км).	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	текущий	Лыжи. Палки.

			Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
36 (4)	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме средней интенсивности (1,5км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.	
37 (5)	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции(до 500м) с максимальной скоростью.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи. Палки.	
38 (6)	Лыжная гонка на 1500м	Соревнования по лыжным гонкам на результат. Заминка. Упражнения на «растяжку»	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соревнуются на дистанции в 2 км.,	этапный	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.	
39 (7)	Переход с одного хода на другой.	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	текущий	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.	
40 (8)	Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты	Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5*100м).	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают	текущий	Лыжи. Палки.	

				правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
41(9)		Повороты переступанием на спуске	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	текущий	Лыжи. Палки.
42(10)		Повороты переступанием на спуске.	Равномерное передвижение до 10 мин. Поворот переступанием на спуске различной крутизны. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах до 2 км..зачет.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	текущий	Лыжи. Палки.
43(11)		Лыжная гонка на 2.4 км	Соревнования по лыжным гонкам на результат. Заминка. Упражнения на «растяжку».зачет.	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соревнуются на дистанции в 2 км.,	итоговый	Лыжи. Палки. Флажки. Сигнальная лента.
44(12)		Подъемы и спуски на лыжах.	Подъем лесенкой и ёлочкой. Спуск в основной стойке. Торможение плугом. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение 1км	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают т/б		Лыжи. Палки.
45(13)		Коньковый ход	Разновидности конькового хода. Техника конькового хода. Прохождение коньковым ходом без использования лыжных палок. Игры и эстафеты на лыжах	Изучают технику передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Контроль техники выполнения подъема.	Лыжи. Палки.

Баскетбол (7 часов)						
46 (14)		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости.	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
47 (15)		Баскетбол. Взаимодействие в парах и тройках	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники ведения мяча с изменением направления.	Баскетбольный мяч. Свисток.
48 (16)		Баскетбол. Взаимодействие в парах и тройках	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Скакалки. Баскетбольный мяч. Свисток.
49 (17)		Баскетбол. Позиционное нападение	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.

50 (18)	Баскетбол. Взаимодействие через заслон.	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через заслон. «Пик-н-ролл». Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
51 (19)	Баскетбол. Позиционное нападение	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	текущий	Баскетбольный мяч. Свисток.
52 (20)	Баскетбол. Учебная игра.	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра баскетбол по правилам.	Учат правила. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры.	итоговый	Баскетбольный мяч. Свисток.
IV четверть. 16 часов.					
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)					
53 (1)	Планирование занятий физической культурой по развитию выносливости	Различные виды бега. Чередование бега и ходьбы. «Переменный» бег. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Прыжки на скакалке по времени	Составляют план самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности.	текущий	Компьютер, экран, проектор. учебная презентация.
Волейбол (4 часа)					
54 (2)	Волейбол. Верхняя прямая подача	История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Техника верхней прямой подачи.	Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Тест по теме «История возникновения волей-	Учебная презентация. Компьютер,

			Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	бола. Основные термины и правила игры».	проектор, экран. Волейбольный мяч. Свисток. Мел.
55 (3)		Волейбол. Верхняя Передача мяча.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения стойки и передвижений	Волейбольный мяч. Свисток.
56 (4)		Волейбол. Нижний приём мяча. Верхняя прямая подача.	Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Волейбольный мяч. Свисток.
57 (5)		Волейбол. Нижний приём мяча. Верхняя прямая подача.	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Верхняя прямая подача.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники приема мяча снизу двумя руками.	Набивные мячи. Волейбольный мяч. Свисток.
9 класс IV четверть Основы единоборств (4 часа)						
58 (6)		Основы единоборств. Страховка и самостраховка при падении.	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения; «перекат» через левое и правое плечо, падение на спину, падение влево и вправо. Упражнения для тренировки вестибулярного	Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.	текущий	Гимнастические маты. свисток

			аппарата. Игры: «петушиные бои», армрестлинг.			
59 (7)		Страховка и самостраховка при падении.	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения; «перекат» через левое и правое плечо, падение на спину, падение влево и вправо. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата. Игры: «петушиные бои», армрестлинг.	Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.	текущий	Гимнастические маты. свисток
60 (8)		Захваты и освобождение от них.	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения. Виды захватов. Техника освобождения от захвата одной или двумя руками за руку. Прыжки на короткой скакалке.	Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Выполняют специальные упражнения. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.	текущий	Гимнастические маты. свисток
61 (9)		Удары руками и защита от них	Специальные упражнения в движении. Техника безопасного падения. Техника прямых ударов руками из различных стоек. Защита шагом назад и подставкой ладони под удар. «Пятнашки» в парах.	Взаимодействуют со сверстниками в освоении техники выполнения упражнений. Выполняют специальные упражнения. Запоминают и разучивают правила проведения рукопашного боя. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Развивают силу, быстроту, реакцию.	текущий	Гимнастические маты. свисток
Знания о физической культуре-1ч						
62 (10)		Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Упражнения на развитие выносливости.	Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.	текущий	Компьютер, презентация

9 класс IV четверть Легкая атлетика (6 часов)						
63 (11)		Беговые упражнения. Старты из разных положений.	Равномерный бег. Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Многоскоки. Пробегание коротких отрезков с высокой интенсивностью.	Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	текущий	Свисток.
64 (12)		Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		Свисток.
65 (13)		Прыжок в длину. Метания мяча	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		Свисток. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места. Измерительная рулетка.

66 (14)	Дифференцированный зачёт Метания малого мяча.	Мяч 150 гр. Три попытки. Оценка по сильнейшей	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения двигательной деятельности. Соревнуются в метаниях.	итоговый	Свисток, рулетка
67 (15)	Дифференцированный зачёт. Бег 2000м	Бег 2000м на результат.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения двигательной деятельности. Соревнуются в беге	итоговый	Свисток, конусы
68 (16)	Дифференцированный зачёт. Силовой Интегрированный зачет	Подтягивания в висе на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз)	Осваивают технику преодоления туристской полосы препятствий. Оказывают помощь и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Соревнуются в подтягивании и поднимании туловища(д)		Свисток, туристское оборудование, искусственные и естественные препятствия