Министерство просвещения Российской Федерации

Министерство образования и науки Пермского края

Администрация Карагайского муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Яринская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:	СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДЕНО:
Педсовет Протокол № 9 от «30» августа 2023 г.	Заместитель директора _____ В.В. Беляева	Директор _____ С.Н.Шмань Приказ № 243-од от 31.08.2023 г.

Рабочая программа

учебного предмета

« Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5-9 класса с ЗПР

Д.Ярино

2023 – 2024г

1. Общие положения.

В соответствии с частями 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.6 статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru), 2022, 24 сентября, № 0001202209240008), абзацем шестым подпункта «б» пункта 3 статьи 1 Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью
1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru), 2022, 24 сентября, № 0001202209240008) и пунктом 1 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, № 32, ст. 5343)

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее - ФАООП ООО) предназначен для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию адаптированных программ основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и отражает вариант конкретизации требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее ФГОС ООО), предъявляемых в части образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития с ЗПР.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная группа среди обучающихся с ОВЗ, характеризующаяся крайней неоднородностью состава, которая обусловлена значительным разнообразием этиологических факторов, порождающих данный вид психического дизонтогенеза, что обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений.

Комплекс биосоциокультурных факторов, вызвавших у обучающегося задержку психического развития, включающий функциональную и/или органическую недостаточность центральной нервной системы, и отсутствие или недостаточность специализированной помощи на уровне начального общего образования приводят в ряде случаев к особой выраженности и стойкости данного нарушения развития, что определяет необходимость обеспечения специальных образовательных условий при обучении таких обучающихся на уровне основного общего образования.

Обучающиеся с ЗПР нуждаются в пролонгированной коррекционной работе, направленной на развитие навыков, необходимых для формирования учебных и социальных компетенций, преодоление или ослабление нарушений в психофизическом и социально-личностном развитии.

Даже при условии получения специализированной помощи в период обучения в начальной школе, обучающиеся с ЗПР, как правило, продолжают испытывать определенные затруднения в учебной деятельности, обусловленные дефицитарными познавательными способностями, специфическими недостатками психологического и речевого развития, нарушениями регуляции поведения и деятельности, пониженным уровнем умственной работоспособности и продуктивности.

Результатом физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия является:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребления алкоголя, наркотиков, курения) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, управлять собственным эмоциональным состоянием;
- готовность принимать себя и других, не осуждая; признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный и читательский опыт; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного языкового образования; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния, в том числе опираясь на примеры из литературных произведений, написанных на русском языке; сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

1. Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет.

Физ. сп-и.	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,4 и выше 6,4 6,1 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,7 и выше 6,5 6,2 6,1 6,1	6,3-5,8 6,2-5,6 6,0-5,4 5,9-5,4 5,8-5,3	5,3 и ниже 5,1 5,1 4,9 4,9
Координационны	Челночный бег 3х10, с	11 12 13 14 15	10,0и более 9,5 9,3 9,1 9,6	9,4-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,2и выше 10,0 10,0 10,2 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,5-9,0 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	141и ниже 146 150 160 163	154-173 158-178 167-190 180-195 183-205	186и выше 191 и выше 205 210 220	123 и ниже 135 138 139 143	138-159 149-168 151-170 154-177 158-179	174 и выше 182 183 192 194
Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900и менее 950 100 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300

Гибкось	Наклон вперед, из положения сидя, см	11 12 13 14 15	-5 и ниже -3 -6 -4 -4	1-8 3-8 1-7 1-7 3-10	10 и выше 10 9 11 12	-2 и ниже 1 0 -2 -1	4-10 8-11 6-12 5-13 7-14	15 и выше 16 18 20 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал)	11 12 13 14 15	0 0 0 0 1	2-5 2-6 3-6 4-7 5-8	6 и выше 7 8 9 10	_____		

Нормативы по физической культуре для учащихся с ОВЗ принимаются строго индивидуально в зависимости от их заболевания и степени подготовки.

Зачётные нормативы для 5 класса.

Виды испытания	*мальчики*			*девочки*		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 60 метров	10.0	10.8	11.2	10.4	10.8	11.4
Бег 1000 метров	4.15	4.50	5.30	4.50	5.30	5.50
Челночный бег 4х9м	10.9	11.1	11.3	11.2	11.5	11.9
Поднимание туловища за 1 минуту из и.п. лежа	40	34	28	32	28	23
Наклон вперед из положения сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
Лыжи 1 км	6.30	7.00	7.40	7.00	7.45	8.10
Скакалка за 20 сек - раз	44	42	40	46	44	42
Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	12	10	8	10	7	5
Метание мяча 150 гр.	34	27	20	21	18	14

Зачетные нормативы для 6 класса.

Виды испытания	*мальчики*			*девочки*		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 60 метров	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
Бег 1000 метров	4.30	4.40	4.50	5.10	5.20	5.30
Бег 1500 метров	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Челночный бег 4х8	10.2	10.6	11.0	10.6	11.0	11.4
Поднимание туловища за минуту	40	35	30	35	30	25
Лыжи 1 км	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
Лыжи 2 км	14.00	14.25	14.50	14.30	15.10	15.30
Скакалка за 20 сек - раз	48	46	44	50	48	46
Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	19	17	15	12	9	7
Метание мяча 150 гр	36	30	24	23	18	15

Зачетные нормативы для 7 класса.

Виды испытания	*мальчики*			*девочки*		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 60 метров	9.4	10.2	11.0	10.0	10.6	11.2
Бег 1000 метров	4.20	4.30	4.40	5.00	5.10	5.20
Бег 1500 метров	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Челночный бег 4х9	10.0	10.5	10.8	10.5	10.9	11.3
Поднимание туловища за минуту	45	40	35	38	33	28
Лыжи 1 км	6.00	6.30	7.30	6.30	7.00	8.00
Лыжи 2 км	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
Скакалка за30с -раз	54	52	50	60	58	56
Сгибание и разгибание рук в упоре(раз)	21	19	17	16	14	12
Метание мяча 150 гр	39	33	25	26	19	16

Зачетные нормативы для 8 класса.

Виды испытания	*мальчики*			*девочки*		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 60 метров	9.0	9.9	10.6	9.7	10.4	10.9
Бег 1000 метров	4.10	4.20	4.30	4.50	5.00	5.10
Бег 2000 метров	9.30	10.20	11.20	10.30	11.20	13.20
Челночный бег 4х9	9.8	10.4	10.8	10.4	10.8	11.2
Поднимание туловища за минуту	48	42	38	40	35	30
Лыжи 1 км	5.30	6.00	7.00	6.00	6.30	7.30
Лыжи 2 км	12.00	12.30	13.30	13.00	13.30	14.30
Лыжи 3 км	17.00	19.00	19.40	19.30	21.30	22.40
Скакалка за 30 сек - раз	56	54	52	64	62	60
Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)				10	8	6
Метание мяча 150 гр	42	35	30	27	20	18

Зачетные нормативы для 9 класса.

Виды испытания	*мальчики*			*девочки*		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 60 метров	8.6	9.4	10.0	10.4	10.8	11.0
Бег 1000 метров	4.00	4.10	4.20	4.40	4.50	5.00
Бег 2000 метров	8.20	9.20	10.40	9.20	11.20	12.30
Подтягивание на перекладине	10	8	5	24	18	15
Челночный 4х9	9.9	10.2	10.5	10.4	10.8	11.0
Поднимание туловища за	50	45	35	42	37	30

минуту						
Лыжи 1 км	5.00	5.30	6.30	5.30	6.00	7.00
Лыжи 2 км	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
Лыжи 3 км	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30
Скакалка за 30 сек - раз	60	58	56	70	68	66
Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	30	25	20	12	10	8
Метание мяча 150 гр	47	38	33	28	22	18

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6класс

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре (1 час)				
1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР)	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.		
Легкая атлетика(14 часов)				
Беговые упражнения (8 часов)				
2	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
3	Скоростной бег до 50 м			
4	Высокий старт. Бег на			

	результат 30 м	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
5	Низкий старт. Бег на результат 60 м			
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
7	Кроссовый бег			
8	Бег 1200 м			
9	Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места			
Прыжковые упражнения (3 часа)				
10	техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - закрепление			
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.	***Демонстрируют уровень физической подготовленности***		
Метание малого мяча(3 часа)				
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических		
14	Метание малого мяча с места			

	на заданное расстояние; на дальность	способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
15	Броски набивного мяча (2 кг)	***Демонстрируют уровень физической подготовленности***		
Спортивные игры(12 часов)				
Баскетбол (12 часов)				
16	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
17	Остановка двумя шагами и прыжком			
18	Повороты без мяча и с мячом			
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений			
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости			
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
26	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и		

		действий, соблюдают правила безопасности		
27	Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
Знания о физической культуре (1 час)				
28	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.		
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
Организующие команды и приёмы(2 часа)				
29	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы		
30	Строевой шаг; размыкание и смыкание.			
Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)				
31	Два кувырка вперед слитно	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		
32	Два кувырка вперед слитно			
33	"мост" из положения стоя с помощью.			
34	Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.	***Демонстрируют уровень физической подготовленности***		
35	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
36	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.			

37	Акробатическая комбинация – контроль на технику.	***Демонстрируют уровень физической подготовленности***		
38	Ритмическая гимнастика	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения		
39	Ритмическая гимнастика			
Опорные прыжки (3ч)				
40	Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику опорного прыжка.		
41	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			
42	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.	***Демонстрируют уровень физической подготовленности***		
43	Метание набивного мяча из - за головы. Подтягивания	Оценивают свои физические качества. Подтягивания: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине		
44	Лазание. Разучивание лазания по канату в два приема.	Описывают и осваивают технику лазания по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		
45	Лазание в два приема. Метание набивного мяча из-за головы – контроль на результат.			
46	Лазание по канату в два приема – контроль техники.	***Демонстрируют уровень техники лазания по канату.***		
47	Эстафеты с элементами гимнастики.	***Демонстрируют уровень физической подготовленности.***		
48	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.		
Знания о физической культуре (1 час)				
49	Организация и планирование самостоятельных занятий по	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий.		

	развитию физических качеств.			
		Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)		
50	Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный ход	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.		
51	Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков			
52	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке			
53	Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.	***Демонстрируют уровень физической подготовленности***		
54	Подъём "ёлочкой"	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.		
55	Подъем наискось «полуелочкой»			
56	Торможение «плугом» и поворот упором			
57	Торможение «плугом» и поворот упором			
58	Игры на лыжах			
59	Игры на лыжах			
60	Передвижение на лыжах до 3,5 км	***Демонстрируют уровень физической подготовленности***		
61	Передвижение на лыжах до 3,5 км			
	Спортивные игры(17 часов)			
		Баскетбол (12 часов)		
62	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Комбинация из освоенных элементов техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
63	Ведение мяча с изменением	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их		

	направления движения и скорости	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
68	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли без сопротивления защитника), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
69	Обучение штрафному броску			
70	Закрепление штрафного броска. Игра «33»			
71	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
72	Игра по упрощенным правилам. Жесты судьи.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
73	Игра по упрощенным правилам. Судейство игры.			
	Волейбол (5часов)			
74	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
75	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
76	Прием и передача мяча сверху двумя руками	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и		
77	Прием и передача мяча снизу			

	двумя руками	действий, соблюдают правила безопасности		
78	Эстафеты с мячом	***Демонстрируют уровень физической подготовленности***		
	Знания о физической культуре (1 час)			
79	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.		
Волейбол (9 часов)				
80	Изучение техники нижней прямой подачи	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
81	Нижняя прямая подача – контроль техники			
82	Нападающий удар			
83	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола			
84	Круговая тренировка. Укрепление всех групп мышц.			
85	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола			
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
87	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
88	Подвижные игры и эстафеты			
Легкая атлетика(14 часов)				
Беговые упражнения (8 часов)				
89	Ускорение с высокого старта	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
90	Бег с ускорением от 30 до 50 м			
91	Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30 м.			

92	Бег на результат 60 м	***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
93	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
94	Кроссовый бег			
95	Бег 1200 м			
96	Челночный бег 3х10 Прыжки в длину с места.	***Демонстрируют уровень физической подготовленности***		
Прыжковые упражнения (3 часа)				
97	Техника выполнения. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
98	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".			
99	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат	***Демонстрируют уровень физической подготовленности***		
Метание малого мяча(3 часа)				
100	Метание малого мяча с места на			

	заданное расстояние; на дальность	***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, слюдают правила безопасности	
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень		
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя		

7класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9класс

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

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

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

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

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

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

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