

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 156

Приложение № 4 к ООП ООО
Приказ № 110 от 30.08.2021

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
уровень: основное общее образование

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №156
- Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура».
- Рабочей программы воспитания для уровня основного общего образования МАОУ СОШ №156

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	2	68
6 класс	2	68
7 класс	2	68
8 класс	2	68
9 класс	2	66
Количество часов за уровень		338

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Предметные результаты предмета «Физическая культура» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

б) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных действий;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбой и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса « Готов к труду и обороне»; - выполнять технику – тактические действия национальных видов спорта; - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе(экологические требования).

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский Физкультурно – Спортивный Комплекс «ГТО».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурой) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне

(девочки), Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки: правила техники безопасности. Техника передвижения на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика: Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Опорные прыжки. Лазанье по канату. Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: спец. беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, ускорение) спортивная ходьба. Бег на длинные, средние и короткие дистанции; барьерный, эстафетный и кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: (на одной, двух ногах; на скакалке) прыжок в длину (с места, с разбега), прыжок в высоту. Метание малого мяча (вертикальную, горизонтальную цель; на дальность).

Развитие выносливости.

Развитие скоростно – силовых способностей Лыжная подготовка.

1. Попеременный двухшажный. Одновременный одношажный.

Одновременный бесшажный. Коньковый ход Передвижение с чередованием ходов.

Переход с одного способа на другой.

Перешагивание на лыжах небольших препятствий.

2. Техника выполнения подъемов: «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», скользящим шагом.

3. Техника выполнения спусков: в основной стойке, в низкой стойке, преодоление бугров и впадин. Небольших трамплинов.

4. Техника выполнений поворотов и торможений: «плугом», упором, боковым скольжением, поворот упором, поворот переступанием.

Специальная подготовка. Спортивные игры.

Баскетбол. Технические приемы и действия: ведение мяча. Передача мяча. Броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Тактические действия - взаимодействия игроков в команде, личная опека игрока, подстраховка, действия нападающего против нескольких защитников.

Волейбол. Технические приемы: верхняя и нижняя передача мяча, передача мяча через сетку, прием мяча после подачи, нижняя прямая и верхняя подачи.

Футбол. Технические приемы: передача мяча. Ведение мяча. Игра головой. Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Тактические действия: взаимодействия игроков в команде.

(Мини - футбол). Технические приемы: удары по неподвижному мячу и катящемуся, остановка мяча, отбор мяча подкатом, нападающие удары по воротам. Тактические действия: взаимодействия игроков в команде.

Плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Правила поведения и техника безопасности на занятиях плаванием. Старты. Повороты. Ныряние головой и ногами. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плавающего предмета. Место и роль учебного курса

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

* Учет рабочей программы воспитания выделен курсивом

№	Тема урока	Виды и формы деятельности	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика</i>			
1	ИОТ-018 Развитие беговых способностей. Тестирование бега на 30 метров.	<i>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два; тестирование бега на 30 метров</i>	1
2	Развитие беговых способностей. Тестирование бега на 60 метров.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; бег с ускорением 30-60 м в парах; повторение техники стартов из различных положений; тестирование бега на 60 м.	1
3	История физической культуры. Тестирование прыжка в длину с места.	Ознакомление учащихся с историей физической культуры. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение в подгруппах прыжка в длину с места.	1
4	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Техника метания мяча на дальность.	<i>Беседа о причинах возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):</i> выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах.	1
5	Тестирование метания мяча на дальность.	<i>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):</i> выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; тестирование техники метания малого мяча на дальность в парах.	1
6	Техника прыжка в длину с разбега.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение прыжка в длину с разбега.	1
7	Тестирование прыжка в длину с разбега.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с разбега.	1
8	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и	Ознакомление учащихся с Олимпийскими играми древности и возрождением Олимпийских игр и олимпийского движения. Формирование у учащихся	1

	олимпийского движения. Равномерный бег. Развитие выносливости.	деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры. <i>Обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; выполнение общеразвивающих упражнений; групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два; коллективное выполнение равномерного бега до 10-12 минут.</i>	
9	Бег 1000 метров на выносливость.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение тестирования в беге на 1000 метров.	1
10	Встречная эстафета.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; бег с ускорением 30-60 метров; техника выполнения эстафетного бега.	1
11	Олимпийские игры древности и современности. Круговая эстафета.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; бег с ускорением 30-60 метров; техника выполнения эстафетного бега.	1
Игровые виды спорта			
12	ИОТ-021. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): обучение учащихся основным правилам в волейбол, изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.	1
13	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений и эстафет.	1
14	Волейбол. Прием и передача мяча	<i>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; самостоятельные и парные выполнение имитации передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.</i>	1
15	Волейбол. Нижняя подача мяча.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение	1

		стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.	
16	ИОТ-021. Баскетбол. История баскетбола. Стойки и передвижения игрока.	<i>Ознакомление учащихся с историей возникновения баскетбола. Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке</i>	1
17	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	Повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке, бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижений в защитной стойке в различных направлениях- вперед, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча.	1
18	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры.	Изучение комплекса ОРУ с мячом в парах; повторение в подгруппах бега с изменением направления и скорости, передвижений в защитной стойке в различных направлениях- вперед, назад. Влево, вправо; остановки « двумя шагами» после ловли мяча в движении.	1
Гимнастика			
19	ИОТ-017. Физическая культура человека. Гимнастика. Акробатические упражнения.	<i>Беседа с учащимися: «Для чего нужна физическая культура человеку». Обсуждение техники безопасности на занятиях по гимнастике, выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; проведение эстафет.</i>	1
20	Акробатические комбинации. Лазанье по канату.	Выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; изучение технике лазанья по канату. Подвижная игра по выбору учащихся	1
21	Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине.	Выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; изучение технике лазанья по канату, изучение комплекса упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Подвижная игра по выбору учащихся.	1
22	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие координационных способностей.	<i>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; изучение техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках; выполнение в подгруппах акробатической комбинации.</i>	1
23	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; изучение	1

		техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках; выполнение в подгруппах акробатической комбинации.	
24	Строевые упражнения. Развитие координации и, силовых качеств. Висы.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: ОРУ на месте; изучение техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке; изучение технике простого виса, упражнения в простом висе; коллективная беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
25	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Висы.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение строевых упражнений; коллективное выполнение ОРУ на месте с мячом; закрепление техники простого виса в подгруппах; корректировка техники прохождения гимнастической полосы препятствий.	1
26	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	<i>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение строевых упражнений, упражнений на гимнастической скамейке; групповая работа по выполнению акробатической комбинации, простого виса; самостоятельное выполнение упражнения на подтягивание в висе; корректировка техники выполнения изученных упражнений при консультативной помощи учителя</i>	1
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Выполнение ОРУ, строевых упражнений; индивидуальное выполнение упражнений для освоения техники приземления; изучение техники выполнения наскока в упор присев; работа в подгруппах по выполнению упражнений в равновесии.	1
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Выполнение ОРУ, строевых упражнений; индивидуальное выполнение упражнений для освоения техники приземления; изучение техники выполнения наскока в упор присев; работа в подгруппах по выполнению упражнений в равновесии.	1
Игровые виды спорта			
29	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении. Групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами.	1
30	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении. Групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами.	1
31	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная	1

		работа в парах по ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке. Проведение игры в мини-баскетбол.	
32	ИОТ-021. Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	<i>Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.</i>	1
33	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты.	Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.	1
34	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока.	Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.	1
Лыжная подготовка			
35	ИОТ-019. Краткая характеристика вида спорта. Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры на лыжах	1
36	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	<i>Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода.</i>	1
37	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	<i>Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода.</i>	1
38	Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой». Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; обучению подъему «полуёлочкой». проведение в парах встречных эстафет без палок.	1
39	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Правила безопасного падения на лыжах.	<i>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучение правильному падению на лыжах; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; обучению торможению «плугом», проведение в парах встречных эстафет без палок.</i>	1
40	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучение правильному падению на лыжах; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; обучению торможению «плугом», проведение в парах встречных эстафет без палок.	1
41	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Торможение, повороты.	<i>Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода и одновременному бесшажному ходу.</i>	1
42	Одновременный двухшажный ход.	Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на	1

	Круговая эстафета.	лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода и одновременному бесшажному ходу.	
43	Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдений режимов физической нагрузки. Круговая эстафета на лыжах с палками	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода и одновременному бесшажному ходу.	1
44	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучение правильному падению на лыжах; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; обучению торможению «плугом», проведение в парах встречных эстафет без палок.	1
45	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучение правильному падению на лыжах; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; обучению торможению «плугом», проведение в парах встречных эстафет без палок.	1
46	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Торможение, повороты.	<i>Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода и одновременному бесшажному ходу.</i>	1
Игровые виды спорта			
47	ИОТ-021. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	<i>Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке</i>	1
48	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры	Повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке, бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижений в защитной стойке в различных направлениях- вперед, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча.	1
49	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры.	Повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке, бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижений в защитной стойке в различных направлениях- вперед, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча.	1

50	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении. Групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами.	1
51	ИОТ-021. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): обучение учащихся основным правилам в волейбол, изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.	1
52	Волейбол. Прием и передача мяча	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; самостоятельные и парные выполнение имитации передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
53	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	<i>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений и эстафет.</i>	1
54	Волейбол. Нижняя подача мяча.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.	1
55	Режим дня и его основное содержание. Волейбол. Нижняя подача мяча.	Беседа с учащимися о режиме дня и его основном содержании. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.	1
56	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Основные правила игры.	<i>Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.</i>	1

57	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Основные правила игры.	Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.	1
Легкая атлетика			
58	ИОТ-018 Развитие беговых способностей. Тестирование бега на 30 метров.	<i>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два; тестирование бега на 30 метров</i>	1
59	Развитие беговых способностей. Тестирование бега на 60 метров.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; бег с ускорением 30-60 м в парах; повторение техники стартов из различных положений; тестирование бега на 60 м.	1
60	Тестирование прыжка в длину с места.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение в подгруппах прыжка в длину с места.	1
61	Тестирование метания мяча на дальность.	<i>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; тестирование техники метания малого мяча на дальность в парах</i>	1
62	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
63	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения;	1
64	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий.	Самостоятельная работа по выполнению специальных беговых упражнений; упражнений в движении; коллективное преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Лазанья.	1
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ в движении, специальных беговых упражнений	1
66	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.	<i>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):</i>	1
67	Тестирование бега 1000 метров на выносливость.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений	1

		в деятельности): выполнение общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение тестирования в беге на 1000 метров.	
68	Развитие скоростно-силовых качеств	Коллективное проведение игры с элементами легкой атлетики.	1
ИТОГО:			68

Тематическое планирование в 6 классе

№	Тема урока	Виды и формы деятельности	Кол-во часов
Легкая атлетика			
1	ИОТ-018 Развитие беговых способностей. Тестирование бега на 30 метров.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два; тестирование бега на 30 метров	1
2	Развитие беговых способностей. Тестирование бега на 60 метров.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; бег с ускорением 30-60 м в парах; повторение техники стартов из различных положений; тестирование бега на 60 м.	1
3	История физической культуры. Тестирование прыжка в длину с места.	Ознакомление учащихся с историей физической культуры. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение в подгруппах прыжка в длину с места.	1
4	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Техника метания мяча на дальность.	<i>Беседа о причинах возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах.</i>	1
5	Тестирование метания мяча на дальность.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; тестирование техники метания малого мяча на дальность в парах.	1
6	Техника прыжка в длину с разбега.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение прыжка в длину с разбега.	1
7	Тестирование прыжка в длину с разбега.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с	1

		разбега.	
8	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Равномерный бег. Развитие выносливости.	Ознакомление учащихся с Олимпийскими играми древности и возрождением Олимпийских игр и олимпийского движения. Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры. Обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; выполнение общеразвивающих упражнений; групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два; коллективное выполнение равномерного бега до 10-12 минут.	1
9	Бег 1000 метров на выносливость.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение тестирования в беге на 1000 метров.	1
10	Встречная эстафета.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; бег с ускорением 30-60 метров; техника выполнения эстафетного бега.	1
11	Олимпийские игры древности и современности. Круговая эстафета.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; бег с ускорением 30-60 метров; техника выполнения эстафетного бега.	1
Игровые виды спорта			
12	ИОТ-021. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): обучение учащихся основным правилам в волейбол, изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.	1
13	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений и эстафет.	1
14	Волейбол. Прием и передача мяча	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; самостоятельные и парные выполнение имитации передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после	1

		перемещения вперед.	
15	Волейбол. Нижняя подача мяча.	<i>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.</i>	1
16	ИОТ-021. Баскетбол. История баскетбола. Стойки и передвижения игрока.	Ознакомление учащихся с историей возникновения баскетбола. Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке	1
17	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	Повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке, бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижений в защитной стойке в различных направлениях- вперед, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча.	1
18	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры.	Изучение комплекса ОРУ с мячом в парах; повторение в подгруппах бега с изменением направления и скорости, передвижений в защитной стойке в различных направлениях- вперед, назад. Влево, вправо; остановки « двумя шагами» после ловли мяча в движении.	1
Гимнастика			
19 2ч	ИОТ-017. Физическая культура человека. Гимнастика. Акробатические упражнения.	<i>Беседа с учащимися: «Для чего нужна физическая культура человеку». Обсуждение техники безопасности на занятиях по гимнастике, выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; проведение эстафет.</i>	1
20	Акробатические комбинации. Лазанье по канату.	Выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; изучение технике лазанья по канату. Подвижная игра по выбору учащихся	1
21	Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине.	Выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; изучение технике лазанья по канату, изучение комплекса упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Подвижная игра по выбору учащихся.	1
22	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие координационных способностей.	<i>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; изучение техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках; выполнение в подгруппах акробатической комбинации.</i>	1
23	Акробатические упражнения.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к	1

	Развитие гибкости.	структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; изучение техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках; выполнение в подгруппах акробатической комбинации.	
24	Строевые упражнения. Развитие координации и, силовых качеств. Висы.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: ОРУ на месте; изучение техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке; изучение технике простого виса, упражнения в простом висе; коллективная беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
25	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Висы.	<i>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение строевых упражнений; коллективное выполнение ОРУ на месте с мячом; закрепление техники простого виса в подгруппах; корректировка техники прохождения гимнастической полосы препятствий.</i>	1
26	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение строевых упражнений, упражнений на гимнастической скамейке; групповая работа по выполнению акробатической комбинации, простого виса; самостоятельное выполнение упражнения на подтягивание в висе; корректировка техники выполнения изученных упражнений при консультативной помощи учителя	1
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Выполнение ОРУ, строевых упражнений; индивидуальное выполнение упражнений для освоения техники приземления; изучение техники выполнения наскока в упор присев; работа в подгруппах по выполнению упражнений в равновесии.	1
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Выполнение ОРУ, строевых упражнений; индивидуальное выполнение упражнений для освоения техники приземления; изучение техники выполнения наскока в упор присев; работа в подгруппах по выполнению упражнений в равновесии.	1
Игровые виды спорта			
29	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении. Групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами.	1
30	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	<i>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении. Групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами.</i>	1

31	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная работа в парах по ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке. Проведение игры в мини-баскетбол.	1
32	ИОТ-021. Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.	1
33	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты.	Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.	1
34	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока.	Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.	1
Лыжная подготовка			
35	ИОТ-019. Краткая характеристика вида спорта. Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры на лыжах	1
36	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	<i>Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода.</i>	1
37	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	<i>Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода.</i>	1
38	Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой». Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; обучению подъему «полуёлочкой». проведение в парах встречных эстафет без палок.	1
39	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Правила безопасного падения на лыжах.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучение правильному падению на лыжах; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; обучению торможению «плугом», проведение в парах встречных эстафет без палок.	1
40	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучение правильному падению на лыжах; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; обучению торможению «плугом», проведение в парах встречных эстафет без палок.	1
41	Попеременный двухшажный ход и	Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на	1

	одновременный бесшажный ход. Торможение, повороты.	лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода и одновременному бесшажному ходу.	
42	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	<i>Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода и одновременному бесшажному ходу.</i>	1
43	Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдений режимов физической нагрузки. Круговая эстафета на лыжах с палками	Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода и одновременному бесшажному ходу.	1
44	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	<i>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучение правильному падению на лыжах; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; обучению торможению «плугом», проведение в парах встречных эстафет без палок.</i>	1
45	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучение правильному падению на лыжах; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; обучению торможению «плугом», проведение в парах встречных эстафет без палок.	1
46	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Торможение, повороты.	<i>Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода и одновременному бесшажному ходу.</i>	1
Игровые виды спорта			
47	ИОТ-021. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке	1
48	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры	Повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке, бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижений в защитной стойке в различных направлениях- вперед, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча.	1
49	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры.	Повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке, бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники	1

		передвижений, поворотов, остановок; передвижений в защитной стойке в различных направлениях- вперед, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча.	
50	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении. Групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами.	1
51	ИОТ-021. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): обучение учащихся основным правилам в волейбол, изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.	1
52	Волейбол. Прием и передача мяча	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; самостоятельные и парные выполнение имитации передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
53	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений и эстафет.	1
54	Волейбол. Нижняя подача мяча.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.	1
55	Режим дня и его основное содержание. Волейбол. Нижняя подача мяча.	<i>Беседа с учащимися о режиме дня и его основном содержании. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.</i>	1
56	Футбол. Овладение техникой	Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение	1

	передвижения, остановки, ускорения игрока. Основные правила игры.	ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.	
57	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Основные правила игры.	Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.	1
Легкая атлетика			
58	ИОТ-018 Развитие беговых способностей. Тестирование бега на 30 метров.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два; тестирование бега на 30 метров	1
59	Развитие беговых способностей. Тестирование бега на 60 метров.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; бег с ускорением 30-60 м в парах; повторение техники стартов из различных положений; тестирование бега на 60 м.	1
60	Тестирование прыжка в длину с места.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение в подгруппах прыжка в длину с места.	1
61	Тестирование метания мяча на дальность.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; тестирование техники метания малого мяча на дальность в парах	1
62	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
63	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	<i>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения;</i>	1
64	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий.	Самостоятельная работа по выполнению специальных беговых упражнений; упражнений в движении; коллективное преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Лазанья.	1
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ в движении, специальных беговых упражнений	1
66	Развитие скоростно-силовых	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний	1

	качеств. Эстафетный бег.	(понятий, способов действий):	
67	Тестирование бега 1000 метров на выносливость.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение тестирования в беге на 1000 метров.	1
68	<i>Развитие скоростно-силовых качеств</i>	<i>Коллективное проведение игры с элементами легкой атлетики.</i>	<i>1</i>

Тематическое планирование 7класс

№	Тема урока	Виды и формы деятельности	Кол-во часов
Легкая атлетика			
1	ИОТ-018 Развитие беговых способностей. Тестирование бега на 30 метров.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два; тестирование бега на 30 метров	1
2	Развитие беговых способностей. Тестирование бега на 60 метров.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; бег с ускорением 30-60 м в парах; повторение техники стартов из различных положений; тестирование бега на 60 м.	1
3	История физической культуры. Тестирование прыжка в длину с места.	Ознакомление учащихся с историей физической культуры. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение в подгруппах прыжка в длину с места.	1
4	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Техника метания мяча на дальность.	Беседа о причинах возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах.	1
5	Тестирование метания мяча на дальность.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; тестирование техники метания малого мяча на дальность в парах.	1
6	Техника прыжка в длину с разбега.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение прыжка в длину с разбега.	1
7	Тестирование прыжка в длину с	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний	1

	разбега.	(понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с разбега.	
8	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Равномерный бег. Развитие выносливости.	<i>Ознакомление учащихся с Олимпийскими играми древности и возрождением Олимпийских игр и олимпийского движения. Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры. Обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; выполнение общеразвивающих упражнений; групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два; коллективное выполнение равномерного бега до 10-12 минут.</i>	1
9	Бег 1000 метров на выносливость.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение тестирования в беге на 1000 метров.	1
10	Встречная эстафета.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; бег с ускорением 30-60 метров; техника выполнения эстафетного бега.	1
11	Олимпийские игры древности и современности. Круговая эстафета.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; бег с ускорением 30-60 метров; техника выполнения эстафетного бега.	1
Игровые виды спорта			
12	ИОТ-021. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): обучение учащихся основным правилам в волейбол, изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.	1
13	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	<i>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений и эстафет.</i>	1
14	Волейбол. Прием и передача мяча	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; самостоятельные и парные выполнение имитации передачи мяча на месте и после	1

		перемещения двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
15	Волейбол. Нижняя подача мяча.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.	1
16	ИОТ-021. Баскетбол. История баскетбола. Стойки и передвижения игрока.	<i>Ознакомление учащихся с историей возникновения баскетбола. Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке</i>	1
17	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	Повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке, бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижений в защитной стойке в различных направлениях- вперед, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча.	1
18	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры.	Изучение комплекса ОРУ с мячом в парах; повторение в подгруппах бега с изменением направления и скорости, передвижений в защитной стойке в различных направлениях- вперед, назад. Влево, вправо; остановки « двумя шагами» после ловли мяча в движении.	1
Гимнастика			
19	ИОТ-017. Физическая культура человека. Гимнастика. Акробатические упражнения.	<i>Беседа с учащимися: «Для чего нужна физическая культура человеку». Обсуждение техники безопасности на занятиях по гимнастике, выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; проведение эстафет.</i>	1
20	Акробатические комбинации. Лазанье по канату.	Выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; изучение технике лазанья по канату. Подвижная игра по выбору учащихся	1
21	Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине.	Выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; изучение технике лазанья по канату, изучение комплекса упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Подвижная игра по выбору учащихся.	1
22	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие координационных способностей.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; изучение	1

		техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках; выполнение в подгруппах акробатической комбинации.	
23	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; изучение техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках; выполнение в подгруппах акробатической комбинации.	1
24	Строевые упражнения. Развитие координации и, силовых качеств. Висы.	<i>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: ОРУ на месте; изучение техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке; изучение технике простого виса, упражнения в простом висе; коллективная беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i>	1
25	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Висы.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение строевых упражнений; коллективное выполнение ОРУ на месте с мячом; закрепление техники простого виса в подгруппах; корректировка техники прохождения гимнастической полосы препятствий.	1
26	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение строевых упражнений, упражнений на гимнастической скамейке; групповая работа по выполнению акробатической комбинации, простого виса; самостоятельное выполнение упражнения на подтягивание в висе; корректировка техники выполнения изученных упражнений при консультативной помощи учителя	1
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Выполнение ОРУ, строевых упражнений; индивидуальное выполнение упражнений для освоения техники приземления; изучение техники выполнения наскока в упор присев; работа в подгруппах по выполнению упражнений в равновесии.	1
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Выполнение ОРУ, строевых упражнений; индивидуальное выполнение упражнений для освоения техники приземления; изучение техники выполнения наскока в упор присев; работа в подгруппах по выполнению упражнений в равновесии.	1
Игровые виды спорта			
29	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	<i>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении. Групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами.</i>	1
30	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений	1

		в движении. Групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами.	
31	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная работа в парах по ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке. Проведение игры в мини-баскетбол.	1
32	ИОТ-021. Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	<i>Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.</i>	1
33	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты.	Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.	1
34	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока.	Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.	1
Лыжная подготовка			
35	ИОТ-019. Краткая характеристика вида спорта. Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	<i>Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры на лыжах</i>	1
36	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода.	1
37	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	<i>Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода.</i>	1
38	Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой». Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; обучению подъему «полуёлочкой». проведение в парах встречных эстафет без палок.	1
39	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Правила безопасного падения на лыжах.	<i>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучение правильному падению на лыжах; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; обучению торможению «плугом», проведение в парах встречных эстафет без палок.</i>	1
40	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучение правильному падению на лыжах; повторение техники выполнения	1

		одновременного бесшажного хода; обучению торможению «плугом», проведение в парах встречных эстафет без палок.	
41	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Торможение, повороты.	Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода и одновременному бесшажному ходу.	1
42	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	<i>Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода и одновременному бесшажному ходу.</i>	1
43	Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдений режимов физической нагрузки. Круговая эстафета на лыжах с палками	Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода и одновременному бесшажному ходу.	1
44	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучение правильному падению на лыжах; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; обучению торможению «плугом», проведение в парах встречных эстафет без палок.	1
45	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	<i>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучение правильному падению на лыжах; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; обучению торможению «плугом», проведение в парах встречных эстафет без палок.</i>	1
46	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Торможение, повороты.	<i>Групповая работа по выполнению по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода и одновременному бесшажному ходу.</i>	1
Игровые виды спорта			
47	ИОТ-021. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке	1
48	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры	Повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке, бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижений в защитной стойке в различных направлениях- вперед, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча.	1
49	Баскетбол. Стойки и передвижения	Повторение общеразвивающие упражнения с мячом, специальных беговых	1

	игрока, повороты и остановки. Основные правила игры.	упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке, бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижений в защитной стойке в различных направлениях- вперед, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча.	
50	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	<i>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении. Групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами.</i>	1
51	ИОТ-021. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): обучение учащихся основным правилам в волейбол, изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.	1
52	Волейбол. Прием и передача мяча	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; самостоятельные и парные выполнение имитации передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
53	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений и эстафет.	1
54	Волейбол. Нижняя подача мяча.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.	1
55	Режим дня и его основное содержание. Волейбол. Нижняя подача мяча.	<i>Беседа с учащимися о режиме дня и его основном содержании. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом; специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (</i>	1

		<i>перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.</i>	
56	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Основные правила игры.	Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.	1
57	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Основные правила игры.	Обсуждение техники безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнение ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол.	1
Легкая атлетика			
58	ИОТ-018 Развитие беговых способностей. Тестирование бега на 30 метров.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два; тестирование бега на 30 метров	1
59	Развитие беговых способностей. Тестирование бега на 60 метров.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; бег с ускорением 30-60 м в парах; повторение техники стартов из различных положений; тестирование бега на 60 м.	1
60	Тестирование прыжка в длину с места.	<i>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение в подгруппах прыжка в длину с места.</i>	1
61	Тестирование метания мяча на дальность.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; тестирование техники метания малого мяча на дальность в парах	1
62	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
63	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения;	1
64	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий.	<i>Самостоятельная работа по выполнению специальных беговых упражнений; упражнений в движении; коллективное преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Лазанья.</i>	1
65	Развитие скоростно-силовых	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний	1

	качеств. Эстафетный бег.	(понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ в движении, специальных беговых упражнений	
66	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):	1
67	Тестирование бега 1000 метров на выносливость.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения; выполнение тестирования в беге на 1000 метров.	1
68	Развитие скоростно-силовых качеств	Коллективное проведение игры с элементами легкой атлетики.	1
ИТОГО:			68

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема урока	Виды и формы деятельности	Количество часов
Легкая атлетика			14
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Предупреждение травматизма. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. Кроссовая подготовка.	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на уроках по легкой атлетике. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи	1
2	Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Кроссовая подготовка.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них.	1
3	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 30м и 60м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, <i>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</i> . Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
4	Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	1

		<i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i>	
5	Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Понятие о темпе выполнения упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Тестирование 200м и 500м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
6	Тестирование бега на 1000м. Понятие об объеме упражнения	Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
7	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
8	Тестирование бега на 1500м и 2000м	Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тестирование прыжка с места.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют её по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1

10	Метание малого мяча с места на дальность. Специальные подводящие упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения метательных упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности.</i>	1
11	Круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и упражнений силового характера (ОФП). <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности.</i>	1
12	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование прыжка в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения прыжковых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности.</i>	1
13	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности до 20 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности.</i>	1
14	Тестирование бега по пересеченной местности на 2000м и 3000м.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности.</i>	1
Гимнастика			10
15	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей.	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. <i>Оказывают помощь сверстникам</i> в освоении гимнастических упражнений. <i>Умеют анализировать</i> их технику,	1

		выявляют ошибки и <i>активно помогают в их исправлении. Соблюдают правила техники безопасности.</i>	
16	Висы. Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы.	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. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</i>	
17	Контроль поднимание туловища за 1 мин. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Применяют технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</i>	
18	Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</i>	
19	Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Тестирование лазанья по канату.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</i>	
20	Акробатика. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Тестирование гибкости.	Описывают технику акробатических упражнений. Применяют их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</i>	
21	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. <i>Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</i>	
22	Акробатика. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости и координации. Тестирование: комплекс акробатических упражнений.	Применяют технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют</i>	

		<i>ошибки и помогают их исправлению.</i>	
23	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом. Тестирование подтягивание на перекладине.	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. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</i>	
24	Тестирование комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	Применяют технику акробатических упражнений на бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</i>	
Лыжная подготовка			10
25	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных соревнований. Стили катания на лыжах. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря.	Раскрывают понятие «стиль» катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. <i>Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применяют правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</i>	1
26	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</i> Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. <i>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</i>	1
27	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</i> Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <i>Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий</i>	1

		лыжной подготовкой.	
28	Тестирование дистанции 1 км на время	Применяют полученные знания в процессе прохождения дистанции. <i>Измеряют пульс до, во время и после занятий.</i> Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	1
29	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <i>Измеряют пульс до, во время и после занятий.</i> Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	1
30	Передвижения на лыжах. Подъемы. Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м. Контроль техника подъемов на склоне.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <i>Измеряют пульс до, во время и после занятий.</i> Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	1
31	Передвижения на лыжах. Повороты Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <i>Измеряют пульс до, во время и после занятий.</i> Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	1
32	Передвижения на лыжах. Коньковый ход Техника одновременных коньковых ходов. Ускорения 10 × 150 метров. Игра «Биатлон»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <i>Измеряют пульс до, во время и</i>	1

		<i>после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха</i>	
33	Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Контроль техника конькового хода.	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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	1
34	Тестирование: Соревнования на дистанции 3 км.	Применяют технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <i>Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха</i>	1
Игровые виды спорта			18
35	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
36	Баскетбол. Ведение мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
37	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование ведения мяча в движении. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
38	Баскетбол. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1

	Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей.	<i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	
39	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Перехват мяча во время ведения. Вырывание мяча. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
40	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
41	Баскетбол. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Контроль на технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
42	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
43	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
44	Баскетбол. Турнир по стритболу (3х3).	Применяют технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
45	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и перемещением Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены Подвижные игры. Контроль прыжки на скакалке за 1 мин.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
46	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце	Применяют технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного	1

	сетки. Волейбол по упрощённым правилам	освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	
47	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи. Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Волейбол по упрощённым правилам. Контроль техника передачи мяча двумя руками в парах.	Применяют технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
48	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки). Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Волейбол по упрощённым правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
49	Волейбол. Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3–5 метров. Учебная игра в волейбол. Контроль техники выполнения верхней прямой подачи.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
50	Волейбол. Приём нижней прямой подачи. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Учебная игра волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
51	Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Одиночный блок. Учебная игра в волейбол. Контроль техники выполнения нападающего удара.	Применяют технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
52	Волейбол. Страховка при блокировании. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Расположение игроков при атакующем ударе и при блокировании. Учебная игра в волейбол	Применяют технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
	Плавание		4
53	Правила поведения и техника безопасности на занятиях плаванием. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	Описывают технику основных видов плавания, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники плавательных действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
54	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	Описывают технику основных видов плавания, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1

		<i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники плавательных действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	
55	Старты. Повороты. ныряние головой и ногами.	Описывают технику стартов и поворотов в плавании, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники плавательных действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
56	Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плавающего предмета.	Описывают технику основных видов плавания, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники плавательных действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
Легкая атлетика			
57	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 30м и 60м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, <i>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</i> Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности.</i>	1
58	Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</i> контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i>	1
59	Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Понятие о темпе выполнения упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Тестирование 200м и 500м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</i> контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности.</i>	1
60	Тестирование бега на 1000м. Понятие об объеме упражнения	Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим</i>	1

		<i>физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	
61	Круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и упражнений силового характера (ОФП). <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
62	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
63	Тестирование бега на 1500м и 2000м	Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
64	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тестирование прыжка с места.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют её по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
65	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности до 20 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют её по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1

66	Метание малого мяча с места на дальность. Специальные подводящие упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения метательных упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности.</i>	1
67	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование прыжка в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения прыжковых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности.</i>	1
68	Тестирование бега по пересеченной местности на 2000м и 3000м.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности.</i>	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Физкультпауз, элементы релакса. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Основы туристической подготовки. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	В процессе урока
ИТОГО:			68

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Виды и формы деятельности	Количество часов
Легкая атлетика			14
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Предупреждение травматизма. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. Кроссовая подготовка.	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на уроках по легкой атлетике. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи	1
2	Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Кроссовая подготовка.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них.	1
3	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 30м и 60м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, <i>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</i> . Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
4	Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i>	1
5	Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Понятие о темпе выполнения упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Тестирование 200м и 500м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1

6	Тестирование бега на 1000м. Понятие об объеме упражнения	Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
7	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
8	Тестирование бега на 1500м и 2000м	Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тестирование прыжка с места.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</i> . <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
10	Метание малого мяча с места на дальность. Специальные подводящие упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения метательных упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
11	Круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и упражнений силового характера (ОФП). <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1

12	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование прыжка в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения прыжковых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности.</i>	1
13	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности до 20 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности.</i>	1
14	Тестирование бега по пересеченной местности на 2000м и 3000м.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности.</i>	1
Гимнастика			10
15	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей.	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. <i>Оказывают помощь сверстникам</i> в освоении гимнастических упражнений. <i>Умеют анализировать</i> их технику, выявляют ошибки и <i>активно помогают в их исправлении.</i> <i>Соблюдают правила техники безопасности.</i>	1
16	Висы. Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы.	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. <i>Оказывают помощь сверстникам</i> в освоении гимнастических упражнений. <i>Умеют анализировать их технику,</i> выявляют ошибки и <i>активно помогают в их исправлении.</i>	1
17	Контроль поднимание туловища за 1 мин. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Применяют технику упражнений,	1

		предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</i>	
18	Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</i>	1
19	Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Тестирование лазанья по канату.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</i>	1
20	Акробатика. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Тестирование гибкости.	Описывают технику акробатических упражнений. Применяют их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</i>	1
21	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. <i>Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</i>	1
22	Акробатика. общеразвивающие упражнения на развитие гибкости и координации. Тестирование: комплекс акробатических упражнений.	Применяют технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</i>	1
23	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). общеразвивающие упражнения с мячом. Тестирование подтягивание на перекладине.	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. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</i>	1
24	Тестирование комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	Применяют технику акробатических упражнений на бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют</i>	1

		<i>технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</i>	
	Лыжная подготовка		10
25	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных соревнований. Стили катания на лыжах. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря.	Раскрывают понятие «стиль» катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. <i>Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применяют правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</i>	1
26	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, <i>соблюдают правила безопасности.</i> Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. <i>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</i>	1
27	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, <i>соблюдают правила безопасности.</i> Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <i>Измеряют пульс</i> до, во время и после занятий. <i>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</i>	1
28	Тестирование дистанции 1км на время	Применяют полученные знания в процессе прохождения дистанции. <i>Измеряют пульс до, во время и после занятий.</i> <i>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</i>	1
29	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, <i>соблюдают правила безопасности.</i> Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <i>Измеряют пульс</i> до, во время и после занятий. <i>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</i>	1

30	Передвижения на лыжах. Подъемы. Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м. Контроль техника подъемов на склоне.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <i>Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды</i> для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	1
31	Передвижения на лыжах. Повороты Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <i>Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды</i> для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	1
32	Передвижения на лыжах. Коньковый ход Техника одновременных коньковых ходов. Ускорения 10 × 150 метров. Игра «Биатлон»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <i>Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды</i> для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	1
33	Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Контроль техника конькового хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <i>Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды</i> для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	1
34	Тестирование: Соревнования на дистанции 3 км.	Применяют технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1

		<i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. <i>Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды</i> для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха	
Игровые виды спорта			18
35	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
36	Баскетбол. Ведение мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
37	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование ведения мяча в движении. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
38	Баскетбол. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
39	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Перехват мяча во время ведения. Вырывание мяча. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
40	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1

41	Баскетбол. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Контроль на технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
42	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
43	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
44	Баскетбол. Турнир по стритболу (3х3).	Применяют технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
45	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и перемещением Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены Подвижные игры. Контроль прыжки на скакалке за 1 мин.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
46	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Волейбол по упрощённым правилам	Применяют технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
47	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи. Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Волейбол по упрощённым правилам. Контроль техника передачи мяча двумя руками в парах.	Применяют технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
48	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки). Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Волейбол по упрощённым правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1

49	Волейбол. Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3–5 метров. Учебная игра в волейбол. Контроль техники выполнения верхней прямой подачи.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
50	Волейбол. Приём нижней прямой подачи. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Учебная игра волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
51	Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Одиночный блок. Учебная игра в волейбол. Контроль техники выполнения нападающего удара.	Применяют технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
52	Волейбол. Страховка при блокировании. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Расположение игроков при атакующем ударе и при блокировании. Учебная игра в волейбол	Применяют технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
	Плавание		4
53	Правила поведения и техника безопасности на занятиях плаванием. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	Описывают технику основных видов плавания, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники плавательных действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
54	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	Описывают технику основных видов плавания, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники плавательных действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
55	Старты. Повороты. ныряние головой и ногами.	Описывают технику стартов и поворотов в плавании, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники плавательных действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1
56	Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плавающего предмета.	Описывают технику основных видов плавания, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения техники плавательных действий и приемов. <i>Соблюдают технику безопасности.</i>	1

Легкая атлетика			
57	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 30м и 60м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, <i>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</i> . Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
58	Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащих, принимающих эстафетную палочку.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i>	1
59	Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Понятие о темпе выполнения упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Тестирование 200м и 500м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
60	Тестирование бега на 1000м. Понятие об объеме упражнения	Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
61	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
62	Тестирование бега на 1500м и 2000м	Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для	1

		развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	
63	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тестирование прыжка с места.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
64	Метание малого мяча с места на дальность. Специальные подводящие упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения метательных упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
65	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование прыжка в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе освоения прыжковых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1
66	Тестирование бега по пересеченной местности на 2000м и 3000м.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, <i>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки</i> , контролируют её по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействуют со сверстниками</i> в процессе совместного освоения беговых упражнений, <i>соблюдают правила техники безопасности</i> .	1

	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Физкультпауз, элементы релакса. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Основы туристической подготовки.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p>	В процессе урока
ИТОГО:			66

4. Контрольные измерения

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"			
1	Бег 30 м (сек.)	М	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6	5,1	5,8	6,5	4,9	5,6	6,2	4,8	5,4	6,0	4,6	5,2	5,7	4,5	5,0	5,5		
		Д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8	5,2	6,0	6,6	5,1	5,9	6,5	5,0	5,8	6,3	5,0	5,7	6,2	4,9	5,6	6,0		
2	Бег 60 м (сек.)	М							10,6	11,2	11,8	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9	8,8	9,7	10,5	8,3	9,2	10,0		
		Д							10,8	11,6	12,2	10,1	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,0	9,7	10,2	10,8	9,4	10,0	10,5		
3	Бег 100 м (сек.)	М																							17,5	18,5	19,5	
		Д																							17,5	18,5	19,5	
4	Бег 1000 м (мин.сек.) ("+" - без учета времени)	М	+	+	+	+	+	+	+	+	5,50	6,10	6,30															
		Д	+	+	+	+	+	+	+	+	6,00	6,20	6,40															
5	Бег 2000 м (мин.сек.)	М												13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00									
		Д												14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30	11,30	12,30	13,30			
6	Бег 3000 м (мин.сек.)	М																		15,30	16,30	17,30	15,00	15,30	16,30			
		Д																										
7	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М							9,0	9,6	10,5	8,5	9,3	10,0	8,3	8,9	9,6	8,2	8,8	9,3	8,0	8,5	9,0	7,7	8,4	8,6		
		Д							9,5	10,2	10,8	8,9	9,5	10,1	8,9	9,5	10,0	8,7	9,3	10,0	8,6	9,2	9,9	8,5	9,3	9,7		
8	Челночный бег 3x20 м (сек.)	М																						14,5	15,0	16,0		
		Д																						15,0	15,5	17,0		
9	Челночный бег 5x20 м (сек.)	М																										
		Д																										
10	Челночный бег 10x10 м (сек.)	М																										
		Д																										
11	Прыжок в длину с места (см)	М	150	130	115	160	140	125	165	155	145	175	165	155	180	170	160	190	185	180	195	185	175	210	200	190		
		Д	140	125	110	150	130	120	155	145	135	165	155	145	170	160	150	180	175	170	185	175	165	190	180	170		
12	Прыжок в длину с разбега (м)	М	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10	3,60	3,40	3,20	3,70	3,50	3,30	3,80	3,60	3,40	3,90	3,70	3,50	4,00	3,80	3,60		
		Д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80	3,30	3,10	2,90	3,40	3,20	3,00	3,50	3,30	3,10	3,60	3,40	3,20	3,70	3,50	3,30		
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	80	75	70	85	80	75	90	85	80	95	90	85	100	95	90	110	105	100	115	110	105	120	115	110		
		Д	70	65	60	75	70	65	80	75	70	85	80	75	90	85	80	100	95	90	105	100	95	110	105	100		
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50	80	70	60	90	80	70	100	110	120	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120		
		Д	80	70	60	90	80	70	100	90	80	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130		
15	Отжимания (кол-во раз)	М	10	8	6	13	10	7	16	14	12	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18	28	24	20		
		Д	8	6	4	10	7	5	14	11	8	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14	22	19	16		
16	Подтягивания (кол-во раз)	М	3	2	1	4	3	2	6	4	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8		
		Д	15	12	10	18	15	12	21	18	15	25	22	19	28	25	23	30	28	26	34	31	28	40	35	32		
17	Метание т/м (м)	М	15	12	10	18	15	12	21	18	15	25	22	19	28	25	23	30	28	26	34	31	28	40	35	32		
		Д	12	10	8	15	12	10	18	15	12	22	19	16	25	23	20	28	26	24	30	27	25	35	32	30		
18	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	М																10	8	6	13	11	9	14	12	10		
		Д																8	6	4	10	8	6	11	9	7		
19	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	М																										
		Д																										
20	Многоскоки - 8 прыжков (м)	М	12	10	8	13	11	9	15	14	13																	
		Д	12	10	8	13	11	9	14	13	12																	
21	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19	25	23	21	28	25	23	30	28	25	33	30	28	35	33	30	38	35	33	40	37	35		
		Д	28	26	24	30	28	26	33	30	28	35	32	30	38	35	32	40	37	35	43	40	38	45	42	40		
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	М	4	3	2	5	3	2	6	4	2	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9	16	13	10		
		Д	6	4	2	8	6	4	9	7	5	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11	19	16	13		
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	М	6	4	2	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9		
		Д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10		
24	Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36	42	40	38	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50		
		Д	38	36	34	40	38	36	42	40	38	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48		
25	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	М	5	3	1	6	4	2	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8		
		Д	4	2	1	5	3	1	6	4	2	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Павлова Наталья Викторовна

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022