

Приложение к АООП ООО
для обучающихся с нарушениями слуха (вариант 1.1)
(приказ от 31.08.2022 № 243)

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для
5-9 классов к АООП ООО МОУ СШ № 6 с нарушениями слуха (вариант 1.1)

Учитель, работающий по программе,
Павлова Анастасия Вячеславовна

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа. Программа разработана на основе Примерной программы по физической культуре для учащихся основной школы, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (под общей ред. А. П. Матвеева, М. 2005 г.), тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся из Комплексной программы по физической культуре 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.)

Вид рабочей программы. Общеобразовательная программа по физической культуре для слабослышащих и глухих учащихся 5-9 классов (основное общее образование).

Особенности учащихся, для которых разрабатывается программа. Данная программа обучения разработана для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с недоразвитием речи, обусловленным нарушением слуха.

Образовательная область. Физическая культура.

Основные положения. Согласно Концепции структуры и содержания образования школьников в области физической культуры, учебным предметом образования в основной школе является физкультурно-оздоровительная деятельность спортивно-рекреационной направленности. Содержательной основой данной деятельности является физическое совершенствование человека, которое осуществляется средствами спортивной подготовки, т. е. с преимущественным использованием упражнений из базовых видов спорта. В процессе овладения предметным содержанием данной деятельности у учащихся основной школы совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность, интерес к своему здоровью.

Структура и содержание. В программе выделяются три основных раздела в распределении учебного материала: «Основы знаний о физической культуре», «Способы деятельности» и «Физическое совершенствование»,

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности),

Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о существе предметной деятельности и раскрывает основы ее содержания и организации: планирование, регулирование и контроль. Этот раздел ориентирует деятельность учителя на развитие самостоятельности учащихся, привитие навыков и умений в выполнении комплексов упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, организации занятий оздоровительной направленности. Освоение предметного содержания данного раздела в единстве с другими разделами настоящей программы позволяет учителю также успешно

решать многие организационные и методические вопросы, непосредственно возникающие в процессе учебной деятельности на уроках физической культуры.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья учащихся, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность. Данный раздел включает в себя комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общей физической подготовки, а также упражнения по видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры). В зависимости от медицинских показаний и функциональных возможностей организма, связанных в том числе и с периодом полового созревания, программой предусматривается возможность комбинировать учебный материал разных тематических разделов. При этом его планирование целесообразно начинать с освоения учащимися упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, т. е. упражнений, ориентированных на повышение функциональной активности систем организма, ослабленных болезнью. Затем осуществляют постепенное добавление упражнений общей физической подготовки и в первую очередь тех упражнений, которые дают возможность «подтянуть» физические качества, отстающие в своем возрастном развитии. Осуществляя планирование программного материала, необходимо отметить, что содержание подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» по своему предметному составу и функциональной направленности во многом обеспечивает уровень физической подготовленности учащихся с нарушением слуха, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базовых видов спорта. Постепенное введение упражнений физической подготовки должно сочетаться с обязательным контролем функционального состояния организма школьников, их самочувствия и настроения.

Вместе с тем, несмотря на то, что содержание программы в своей основе нацеливает на всестороннее физическое развитие и повышение физической подготовленности учащихся, в ней тем не менее представлен достаточно большой объем материала, связанный с обучением новым двигательным действиям. В отличие от других образовательных программ многие из этих двигательных действий, особенно с относительно сложной биомеханической структурой, представлены «поэлементно», что позволяет качественно их осваивать по мере достижения учащимися необходимой физической готовности.

Основу содержания программного материала физической подготовки составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры.

Помимо содержания учебного материала, предлагаемого к освоению учащимися, в настоящей программе даются требования к уровню их непосредственной подготовки по предмету «Физическая культура». Данные требования согласовываются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей аттестации учащихся с нарушением слуха по образовательной области «Физическая культура». В настоящей программе требования представлены для каждой возрастной группы, но если тот или иной

учащийся по медицинским показаниям не может их выполнить в текущем году, то эти требования (или те из них, которые не выполнены) могут быть перенесены на следующий учебный год. Вместе с тем при итоговой аттестации, т. е. при окончании основной ступени образования, учащиеся должны выполнять не менее 70% требований, обозначенных в настоящей программе.

Цель. В соответствии с указанной концепцией реализация настоящей образовательной программы призвана содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

Задачи. Содержание настоящей программы ориентируется на *решение следующих задач:*

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

Решение этих задач предполагает организацию целостной педагогической системы, объединяющей не только уроки физической культуры, но и такие важные формы занятий, как физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, занятия в группах лечебно-корректирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, общей физической подготовки.

Коррекционная направленность. Разработанная на основе концепции образования и Государственного стандарта общего среднего образования по физической культуре предлагаемая программа характеризуется следующими **отличительными особенностями:**

- направленностью на реализацию принципа оздоровительной направленности уроков физической культуры, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;

- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность образовательным учреждениям осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показателями здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастно-половыми особенностями;

- направленностью на возрастные интересы и ценностные ориентации учащихся в физической культуре, активное участие их в учебной и соревновательной деятельности за счет расширения индивидуального двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;

- структурированностью учебного материала в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые создают возможность использования в учебном процессе разнообразных активных форм обучения, содействующих развитию самостоятельности и творчества;

- логикой изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Используемые технологии, методы и формы обучения.

Используются современные технологии обучения: модульное (см. структуру программы), дифференцированное, концентрированное, развивающее, игровое, с использованием ИКТ.

Применяются: методы обучения, учитывающие работоспособность ребёнка; проблемный подход, индивидуальный темп обучения; вовлечение обучаемых в различные виды деятельности, методы индивидуального обучения; игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность; интерактивные методы обучения (ролевые, ситуативные, деловые игры; дискуссии, словесные ассоциации и т.д.).

Для развития физических способностей используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

Используются следующие формы организации урока: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Использование дактильной речи как вспомогательной формы для ускорения процесса овладения словесной речью, а так же письменной речи в виде табличек.

Межпредметные связи, преемственность.

Основная идея применения межпредметных заданий связана с использованием знаний и умений различных учебных дисциплин при изучении конкретного учебного элемента (понятия). Межпредметные связи включены по годам обучения в содержание программы.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,

спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации

человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия

профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Программа развития универсальных учебных действий на уроках.

УУД	Формы и способы развития УУД	Диагностический инструментарий для сформированности УУД
<p>Личностные УУД: умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умения выделять нравственный аспект поведения на основе определения учащимся своего места в обществе и в жизни в целом.</p>		
<p>5 – 6 класс:</p>	<p>- урочная и</p>	<p>• Диагностический</p>

<p>1. ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;</p> <p>2. уважение к своему народу, развитие толерантности;</p> <p>3. освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;</p> <p>4. оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей гражданина России;</p> <p>5. выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться.</p>	<p>внеурочная деятельность;</p> <p>- этические беседы, лекции, диспуты;</p> <p>- тематические вечера, турниры знатоков этики;</p> <p>-совместная деятельность, сотрудничество.</p>	<p>опросник «Личностный рост»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Личностный опросник «ОТКЛЭ» Н.И.Рейнвальд • Анкета «Субъективность учащихся в образовательном процессе»
<p>6- 7 класс:</p> <p>1. создание историко-географического образа, включающего представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества;</p> <p>2. формирование образа социально-политического устройства России, представления о ее государственной организации, символике, знание государственных праздников;</p> <p>3. уважение и принятие других</p>	<p>- урочная и внеурочная деятельность;</p> <p>- этические беседы, лекции, диспуты;</p> <p>- тематические вечера, турниры знатоков этики;</p> <p>-совместная деятельность, сотрудничество;</p> <p>- психологические тренинги</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностический опросник «Личностный рост» • Пословицы (методика С.М.Петровой) • Методика «Психологическая культура личности» (Т.А.Огнева, О.И.Мотков)

<p>народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;</p> <p>4. гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;</p> <p>5. участие в школьном самоуправлении в пределах возраста (дежурство в классе и в школе, участие в детский общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях).</p>		
<p>8- 9 класс:</p> <p>1. знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России; эмоциональное положительное принятие своей этнической идентичности;</p> <p>2. уважение личности, ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</p> <p>3. уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;</p> <p>4. умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения, конструктивное разрешение конфликтов.</p>	<p>- урочная и внеурочная деятельность;</p> <p>- этические беседы, лекции, диспуты;</p> <p>- тематические вечера, турниры знатоков этики;</p> <p>-совместная деятельность, сотрудничество;</p> <p>- психологические практикумы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностический опросник «Личностный рост» • Анкета «Ценности образования» • Анкета «Субъективность учащихся в образовательном процессе»
<p>Регулятивные УУД: умение организовывать свою учебную деятельность</p>		
<p>5 – 6 класс:</p> <p>1. постановка частных задач на</p>	<p>- творческие учебные задания,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тест-опросник для определения

<p>усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести)</p> <p>2. использовать справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы;</p> <p>3. умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале;</p>	<p>практические работы;</p> <p>-проблемные ситуации;</p> <p>-проектная и исследовательская деятельность.</p>	<p>уровня самооценки (С.В.Ковалев)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Диагностика коммуникативного контроля (М.Шнайдер)
<p>6- 7 класс:</p> <p>1. принятие и самостоятельная постановка новых учебных задач (анализ условий, выбор соответствующего способа действий, контроль и оценка его выполнения)</p> <p>2. умение планировать пути достижения намеченных целей;</p> <p>3. умение адекватно оценить степень объективной и субъективной трудности выполнения учебной задачи;</p> <p>4. умение обнаружить отклонение от эталонного образца и внести соответствующие коррективы в процесс выполнения учебной задачи;</p> <p>5. принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров.</p>	<p>- творческие учебные задания, практические работы;</p> <p>-проблемные ситуации;</p> <p>-проектная и исследовательская деятельность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тест-опросник для определения уровня самооценки (С.В.Ковалев) • Диагностика коммуникативного контроля (М.Шнайдер)
<p>8- 9 класс:</p> <p>1. формирование навыков целеполагания, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;</p> <p>2. формирование действий планирования деятельности во времени и регуляция темпа его выполнения на основе овладения приемами управления временем</p>	<p>- творческие учебные задания, практические работы;</p> <p>-проблемные ситуации;</p> <p>-проектная и исследовательская деятельность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тест-опросник для определения уровня самооценки (С.В.Ковалев) • Диагностика коммуникативного контроля (М.Шнайдер)

<p>(тайм-менеджмент)</p> <p>3. адекватная оценка собственных возможностей в отношении решения поставленной задачи.</p>		
<p>Познавательные УУД включают общеучебные, логические, действия постановки и решения проблем.</p>		
<p>5 – 6 класс:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. самостоятельно выделять и формулировать цель; 2. ориентироваться в учебных источниках; 3. отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников; 4. анализировать, сравнивать, структурировать различные объекты, явления и факты; 5. самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений; 6. уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде; 7. строить речевое высказывание в устной и письменной форме; 8. проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя. 	<p>- задания творческого и поискового характера (проблемные вопросы, учебные задачи или проблемные ситуации);</p> <p>- учебные проекты и проектные задачи, моделирование;</p> <p>- дискуссии, беседы, наблюдения, опыты, практические работы;</p> <p>- сочинения на заданную тему и редактирование;</p> <p>- смысловое чтение и извлечение необходимой информации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Предметные тесты • Срезовые контрольные работы • Специальные срезовые тесты • Педагогическое наблюдение • Контроль выполнения домашних заданий
<p>6 - 7 класс:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. выбирать наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; 2. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; 3. овладеть навыками смыслового чтения как способа 	<p>- задания творческого и поискового характера (проблемные вопросы, учебные задачи или проблемные ситуации);</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Предметные тесты • Срезовые контрольные работы • Специальные срезовые тесты • Педагогическое наблюдение

<p>осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели;</p> <p>4. извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров;</p> <p>5. определение основной и второстепенной информации;</p> <p>6. давать определения понятиям, устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>7. осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.</p>	<p>- учебные проекты и проектные задачи, моделирование;</p> <p>- дискуссии, беседы, наблюдения, опыты, практические работы;</p> <p>- сочинения на заданную тему и редактирование;</p> <p>- смысловое чтение и извлечение необходимой информации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Контроль выполнения домашних заданий
<p>8 - 9 класс:</p> <p>1. свободно ориентироваться и воспринимать тексты художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей;</p> <p>2. понимать и адекватно оценивать язык средств массовой информации;</p> <p>3. умение адекватно, подробно, сжато, выборочно передавать содержание текста;</p> <p>4. составлять тексты различных жанров, соблюдая нормы построения текста (соответствие теме, жанру, стилю речи и др.);</p> <p>5. создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</p> <p>6. умение структурировать тексты, выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий.</p>	<p>- задания творческого и поискового характера (проблемные вопросы, учебные задачи или проблемные ситуации);</p> <p>- учебные проекты и проектные задачи, моделирование;</p> <p>- дискуссии, беседы, наблюдения, опыты, практические работы;</p> <p>- сочинения на заданную тему и редактирование;</p> <p>- смысловое чтение и извлечение</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Предметные тесты • Срезовые контрольные работы • Специальные срезовые тесты • Педагогическое наблюдение • Контроль выполнения домашних заданий

	необходимой информации.	
Коммуникативные УУД: умение общаться, взаимодействовать с людьми.		
<p>5 - 6 класс:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; 2. оформлять свои мысли в устной и письменной речи; 3. выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; 4. отстаивать и аргументировать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; 5. критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого; 6. предвидеть последствия коллективных решений. 	<ul style="list-style-type: none"> - групповые формы работы; - беседы, игры, сочинения; -КТД, дискуссии; -самоуправление; -конференции; - игры – состязания, игры – конкурсы. 	•
<p>6 - 7 класс:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. понимать возможности различных точек зрения, которые не совпадают с собственной; 2. готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой позиции); 3. определять цели и функции участников, способы их взаимодействия; 4. планировать общие способы работы группы; 5. обмениваться знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; 6. уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого. 	<p>групповые формы работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседы, игры, сочинения; -КТД, дискуссии; -самоуправление; -конференции; - игры – состязания, игры – конкурсы. 	

<p>8 - 9 класс:</p> <p>1. умение устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решение и делать выбор;</p> <p>2. способность брать на себя инициативу в организации совместного действия;</p> <p>3. готовность адекватно реагировать на нужды других, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;</p> <p>4. использовать адекватные языковые средства для отражения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений.</p>	<p>групповые формы работы;</p> <p>- беседы, игры, сочинения;</p> <p>-КТД, дискуссии;</p> <p>-самоуправление;</p> <p>-конференции;</p> <p>- игры – состязания, игры – конкурсы;</p> <p>- психологические практикумы и тренинги.</p>	
---	--	--

Основные технологии развития УУД

- в основе развития УУД в основной школе лежит системно-деятельностный подход. (знания не передаются в готовом виде, а добываются самими обучающимися в процессе познавательной деятельности)
- переход от обучения как презентации системы знаний к активной работе обучающихся над заданиями, непосредственно связанными с проблемами реальной жизни.
- признание активной роли обучающегося в учении
- активным участием обучающихся в выборе методов обучения.
- использования возможностей современной информационной образовательной среды;
- соединение урочной и внеурочной деятельности;
- развитие УУД через предметный и надпредметный характер учебных ситуаций;
- обязательность развития УУД для всех без исключения учебных курсов основной школы;
- включение обучающихся в учебно-исследовательскую и проектную деятельность;

Условия и средства формирования УУД

Название условия	Краткая характеристик	Цели	Средства реализации
------------------	-----------------------	------	---------------------

	а		
Учебное сотрудничество	Взаимопомощь, взаимоконтроль в процессе учебной деятельности	Формирование коммуникативных действий	<ul style="list-style-type: none"> • распределение начальных действий и операций, заданное предметным условием совместной работы; • обмен способами действия; • взаимопонимание ; • коммуникация; • планирование общих способов работы; • рефлексия
Совместная деятельность	Обмен действиями и операциями, вербальными и невербальными средствами	Сформировать умение ставить цели, определять способы и средства их достижения, учитывать позиции других	Организация совместного действия детей как внутри одной группы, так и между группами.(смотри
Разновозрастное сотрудничество	Младшим подросткам предоставляется новое место в системе учебных отношений: «пробую учить других», «учу себя сам»	Создает условия для опробования, анализа и обобщения освоенных учащимся средств и способов учебных действий	
Проектная деятельность		Развитие коммуникативных способностей и сотрудничества, кооперация между детьми	Ситуации сотрудничества: 1. <i>со сверстниками с распределением функций.</i> 2. <i>с взрослым с распределением функций.</i> 3. <i>со сверстниками без</i>

			<p><i>чёткого</i> <i>разделения функций.</i> <i>4. конфликтного взаимодействия со сверстниками.</i></p>
<p>Дискуссия</p>	<p>Диалог обучающихся в устной и письменной форме</p>	<p>Сформировать свою точку зрения, скоординировать разные точки зрения для достижения общей цели, становление способности к самообразованию</p>	<p>Выделяются следующие <i>функции письменной дискуссии</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чтение и понимание письменно изложенной точки зрения других людей • усиление письменного оформления мысли за счёт развития речи младших подростков, умения формулировать своё мнение так, чтобы быть понятым другими; • письменная речь как средство развития теоретического мышления школьника • предоставление при организации на уроке письменной дискуссии возможности высказаться всем желающим,
<p>Тренинги</p>	<p>Способ психологической коррекции когнитивных и эмоционально-личностных способностей</p>	<p>Вырабатывать положительное отношение к другому, развивать навыки взаимодействия, создавать положительное настроение, учиться познавать себя через восприятие других, развивать</p>	<p>Групповая игра и другие формы совместной деятельности (учебно-исследовательская, проектная, поисковая)</p>

		положительную самооценку и другие.	
Общий прием доказательства	Процедура, с помощью которой устанавливается истинность какого-либо суждения	Средство развития логического мышления, активизация мыслительной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • анализ и воспроизведение готовых доказательств; • опровержение предложенных доказательств; • самостоятельный поиск, конструирование и осуществление доказательства.
Педагогическое общение	Сотрудничество учителя и ученика	Развитие коммуникативных действий, формирование самосознания и чувства взрослости	Партнерская позиция педагога и ученика на различных этапах организации учебного процесса: целеполагание, выбор форм и методов работы, рефлексия.

**Примерное распределение программного материала
5-9 классы 2 урока в неделю(68 учебных часа) ,**

Разделы и темы программного материала	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний о физической культуре	3	3	3	3
Способы деятельности	3	3	3	3
Физическое совершенствование:	54	54	54	54
<i>1. Оздоровительная и корректирующая гимнастика</i>	12	12	12	12
<i>2. Физическая подготовка</i>	40	40	40	40
- лёгкая атлетика;	12	12	12	12
- гимнастика;	8	8	8	8
- спортивные игры(волейбол, баскетбол, футбол; -общеразвивающие упражнения.	22	22	22	22
<i>3. Игры</i>	10	10	10	10

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Способы деятельности

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения с предметами: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

Упражнения с маленькими мячами: подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

Упражнения с небольшими набивными мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые

движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Гимнастика: упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы), упражнения на тренажерах.

Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.

Легкая атлетика: равномерный непродолжительный бег, высокий и низкий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол).

Баскетбол: стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника; ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков

«Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).

Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).

Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программы начальной школы.

Комплексы общеразвивающих упражнений: комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

Межпредметные связи

Организм человека и охрана здоровья, скелет, мышцы и их значение, органы дыхания и кровообращения, сердце и его тренировка, значение воздуха для жизни на Земле, значение физкультуры для укрепления мышц, понятие: угол (развернутый, прямой, острый, тупой), понятия: градус, среднее арифметическое, биологическое созревание организма, наследственная обусловленность физического и психофункционального развития, личная гигиена, закаливание, водные процедуры. Орган осязания – кожа; организм человека и охрана здоровья; зубы и уход за ними; использование воды человеком; режим труда и отдыха, питание и двигательный режим человека: как надо есть? Гигиена питания; наша пища.

Задачи воспитания

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Воспитывать положительное отношение к выполнению упражнений. Воспитывать решительность и смелость. Воспитывать активность и сознательное отношение к

занятиям физическими упражнениями. Воспитывать сдержанность, нравственное благородство к побежденному. Воспитывать потребности и умения самостоятельного занятия физическими упражнениями.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 6 класса должны *иметь представления:*

- о правилах профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках;
- о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;
- о правилах ведения дневника самонаблюдения.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний;
- выполнять упражнения с малым набивным мячом;
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики для глаз

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

скорость — бег 30 м., сек.;

выносливость — 6 – минутный бег (ходьба), м;

скоростно-силовые — прыжок в длину с места, см.;

координация - челночный бег 3* 10 м., сек.;

сила – подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лежа (девочки).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Способы деятельности

Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т. д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т. п.).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения с небольшими набивными мячами: комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте.

Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

Физическая подготовка

Гимнастика: группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений на тренажерах.

Упражнения в прыжках: прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастического «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки) — передвижения разными способами ходьбы с большой

амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка — круговые движения руками, соскок; упражнения на низкой перекладине (мальчики) — из виса присев упор на руках с последующим разведением и сведением ног, соскок с опорой на руку.

Легкая атлетика: высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, бег 60 м., прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу), на дальность с разбега.

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, волейбол).

Баскетбол: стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника; ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).

Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы обще развивающих упражнений: упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.

Межпредметные связи

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных активов. Измерение длины, скорости и времени. Причины утомления. Из чего состоит воздух? Как воздух проводит тепло? Ветер. Понятие: угол (прямой, острый, тупой). Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Связь развития физических качеств с развитием основных жизненно важных систем организма: дыхания, кровообращения и энергообмена Мышцы и их значение при выполнении гимнастических упражнений. Биодинамические характеристики физических упражнений общеразвивающей направленности. Понятие о параллельных прямых. Содержание понятий «физическая работоспособность» и «физическая подготовленность», их связь с процессом обучения новым движениям. Физические упражнения, активно влияющие на развитие систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Сердце и его тренировка. Как проверить частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Задачи воспитания

Воспитывать добросовестное отношение к труду. Воспитывать организаторские качества. Воспитывать внутреннюю дисциплинированность, аккуратность. Воспитывать умения творческой работы. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Воспитывать интерес к работе. Воспитывать сдержанность, нравственное благородство к побежденному. Воспитывать потребности и умения самостоятельного занятия физическими упражнениями.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса должны *иметь представление:*

- о правилах построения занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой;
- о правилах дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показаниям текущего самочувствия).

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности для подготовительной и заключительной части занятий (на основе индивидуальных медицинских показаний);
- выполнять лазание по гимнастической стенке с разным направлением движения (вверх, вниз, по диагонали);
- выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперед;

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
скорость — бег 30 м., сек.;

выносливость — б — минутный бег (ходьба), м;

скоростно-силовые — прыжок в длину с места, см.;

координация - челночный бег 3* 10 м., сек.;

сила – подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лежа (девочки).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

7 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

Способы деятельности

Занятия индивидуальной физической подготовкой, корректирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т. п.).

Приемы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корректирующая гимнастика

Упражнения с гимнастическим обручем: комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

Упражнения с набивными мячами: из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.

Упражнения на гимнастической стенке: из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя

правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Гимнастика.

Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажерные устройства).

Упражнения в прыжках: прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девочки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагате» (девочки); комбинация на гимнастической невысокой перекладине — подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) ногой вперед, соскок махом назад (мальчики).

Акробатические комбинации: разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа).

Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки — до 800 м), бег 60 м. с ускорением, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели.

Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Баскетбол: стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника; ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом;

бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).

Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Межпредметные связи

Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, уровня развития мышечной силы, гибкости. Равномерное и неравномерное движение. Скорость равномерного движения. Инерция. Единицы скорости. Средняя скорость неравномерного движения. Неравномерное и равномерное движение. Взаимодействие тел. Сила. Проявление эффекта развития функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при занятиях упражнениями общеразвивающей направленности. Механическое движение. Взаимодействие тел. Понятие о периметре, окружности, радиусе, шаре. Сила трения. Сила упругости. Механическая работа. Мощность. Работа. Биодинамические характеристики физических упражнений корригирующей гимнастики. Потенциальная и кинетическая энергия. Масса тела. Плотность вещества. Расчет массы и объема тела по его плотности. Давление. Характеристика индивидуальных способов

контроля и оценка адаптивных свойств системы кровообращения в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Задачи воспитания

Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Воспитывать положительную мотивацию к формируемой привычке. Воспитывать личность в коллективе. Самовоспитание воли (самодисциплины и самообладания). Преодоление личных недостатков через самовоспитание. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса должны *иметь представление*:

- о правилах и способах разучивания двигательных действий;
- о правилах и способах развития физических качеств.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- выполнять комплекс упражнений с гимнастическим обручем, включая его вращение руками и туловищем (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию, включающую стилизованно оформленные передвижения ходьбой и прыжками, общеразвивающие упражнения, перекаты (мальчики — с учетом состояния здоровья).

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

скорость — бег 30 м., сек.;

выносливость — 6 – минутный бег (ходьба), м;

скоростно-силовые — прыжок в длину с места, см.;

координация - челночный бег 3* 10 м., сек.;

сила – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой из виса лежа (девушки).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

8 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Способы деятельности

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся). Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Индивидуализированные комплексы: общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

Корригирующие комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Гимнастика : акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши); опорные прыжки через гимнастического козла - прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девушки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь» (юноши).

Легкая атлетика: прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону), бег 60 м. с ускорением, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели.

Учебные темы по выбору:

• *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Баскетбол: стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника; ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом;

бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).

Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Межпредметные связи

Механическое движение. Средняя скорость неравномерного движения. Масса тела, сила и сила упругости. Мощность и энергия. Понятие о мощности. Взаимодействие тел: сила тяжести. Центр тяжести: сила трения, давление. Работа мышц в аэробном и в анаэробном режиме. Сила упругости и трения. Траектория пути к перемещению, ускорение. Скорость и ускорение при криволинейном движении. Движение по окружности. Опорно-двигательная система. Кровяное давление. Личная гигиена подростков.

Задачи воспитания

Воспитывать уверенность и внутреннюю дисциплину. Развивать умения творческой работы. Воспитывать умения контролировать свои действия. Содействовать формированию коллективных умений. Воспитывать предельную требовательность к себе. Воспитывать сознание ответственности за свои

поступки. Воспитывать умения подчиняться коллективу. Воспитывать привычку к организованности в работе и планированию своих возможностей.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 9 класса должны **иметь представление**:

- об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);

- о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.

Уметь:

- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

- выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности);

- выполнять комбинацию из гимнастических элементов (юноши);

- выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);

- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

скорость — бег 30 м., сек.;

выносливость — 6 – минутный бег (ходьба), м;

скоростно-силовые — прыжок в длину с места, см.;

координация - челночный бег 3* 10 м., сек.;

сила – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой из виса лежа (девушки).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

9 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды.

Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности).

Способы деятельности

Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости), а также занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приемов).

Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.

Физическое совершенствование

Корригирующая и оздоровительная гимнастика

Композиции оздоровительной аэробной гимнастики, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

Комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Гимнастика : акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши); опорные прыжки через гимнастического козла - прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девушки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь» (юноши).

Легкая атлетика: совершенствование изученных легкоатлетических упражнений.

Учебные темы по выбору:

- *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Баскетбол: стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча

на месте и в движении без сопротивления защитника; ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника; бросок мяча в прыжке; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», персональная защита. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).

Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; прием мяча, отраженного сеткой; нижняя прямая подача с расстояния 3 - 6 м. от сетки в правую и левую часть площадки; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), игра в нападении в зоне 3, игра в защите. Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; обманные движения; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; удар по мячу головой; выбивание и отбор мяча; вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Межпредметные связи

Общее знакомство с организмом человека. Значение опорно-двигательной системы. Движение крови. Сердце, работа сердца. Питательные вещества и пищевые продукты. Общие сведения о движении. Гигиена сердечно-сосудистой

системы. Дыхательные движения. Ускорение тел при их взаимодействии. Масса тела, сила и ускорение, измерение сил. Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц. Органы равновесия. Движение тела под действием силы упругости, тяжести и трения. Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц. Закаливание организма, основные закаливающие процедуры.

Задачи воспитания

Воспитывать внимательность и корректность. Воспитывать умения контролировать свои действия. Развивать умения творческой работы. Воспитывать выдержку и самообладание, умение сохранять уравновешенность в конфликтных ситуациях. Развивать умения творческой работы. Воспитывать выдержку и самообладание, умение сохранять уравновешенность в конфликтных ситуациях. Воспитывать внимательность и корректность. Воспитывать умения контролировать свои действия.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 10 класса должны *иметь представление*:

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планировании индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

Уметь:

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы атлетической гимнастики (юноши);
- выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

скорость — бег 30 м., сек.;

выносливость — б — минутный бег (ходьба), м;

скоростно-силовые — прыжок в длину с места, см.;

координация - челночный бег 3* 10 м., сек.;

сила – подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой из виса лежа (девушки).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Комплексная программа по физической культуре 1 -11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.

2. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» разработаны НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН (д.м.н., проф. Сухарева Л.М., д.м.н., проф. Храмцов П.И., к.м.н. Звезда И.В., к.м.н. Березина Н.О., к.м.н. Седова А.С.) и ГБОУ СОШ № 360 г. Москвы (учитель физической культуры, к.п.н. Коданева Л.Н.) при участии Нижегородской медицинской академии (д.м.н. Матвеева Н.А., к.м.н. Чекалова Н.Г.), Смоленской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Шестакова В.Н.), М., 2012 г.

3. Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. Учебное пособие для студентов педвузов к.п.н. Борякова Н.Ю., «Астрель», 2008 г.

4. Физическая культура. 1 — 11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. -сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М.: Дрофа, 2004. — 80с.

5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

Наименование инвентаря, оборудования	Кол-во
Козел гимнастический	1
Стенка гимнастическая	6
Скамейка гимнастическая жесткая	4
Мячи набивные весом 1 кг	3
Мячи набивные весом 2 кг	3
Мячи волейбольные	5
Мячи баскетбольные	5
Мячи футбольные	5
Палка гимнастическая	14
Скакалка детская	8

Мат гимнастический	8
Кегли	К
Обруч пластиковый	4
Обруч железный	4
Рулетка измерительная	1
Щит баскетбольный тренировочный (навесной)	6
Сетка волейбольная	1
Аптечка	1

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к планируемым результатам. Результаты обучения представлены в программных требованиях к качеству освоения программного материала по каждому году обучения. Эти требования структурированы по компоненту; «иметь представления», «уметь», «демонстрировать».

Требования к уровню подготовки учащихся по окончании изучения программы по предмету.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Оценка знаний и умений учащихся.

Градация положительной оценки — «3», «4», «5» — зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий, уровня физической подготовленности и умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Основы знаний

Нужно учитывать глубину и полноту знаний, умение аргументировать и применять полученные знания в конкретных условиях на практических занятиях физическими упражнениями. Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры собственной практики. Отметку «4» ставят за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, умение применять полученные знания на практике, имеются пробелы знаний материала, нет должной аргументации.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них, среди которых нужно выбрать правильный. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация* их учащимися *в конкретной деятельности*. Например, перечисление упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса, и т.п.

Формы заданий по основам знаний могут быть *групповыми и индивидуальными*. Рекомендуется оценивать сообщения, рефераты, составление кроссвордов и викторин, комплексов упражнений, электронных презентаций. Таким образом можно повысить интерес к предмету физическая культура, вовлечь учащихся в дополнительные формы познания по предмету.

Техника овладения двигательными действиями

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.

Отметка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. *Скрытое наблюдение* состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда необходимо одновременно оценить знания большой группы учащихся или класса в целом.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретного физического качества, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом он может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Уровень физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Например, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости следует учитывать, что темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценивании темпов прироста учитель должен учитывать вышеприведенные аргументы, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение хороших результатов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой отметки.

Тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся содержатся в Комплексной программе по физической культуре 1 -11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.) и в методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Итоговое оценивание

Итоговая отметка по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют отметки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Календарно-тематическое планирование 5-9 классы

5 класс

№ урока	Тема урока	Содержание программного материала	Словарь	Развитие разговорной речи	Домашнее задание	Дата проведения	Фактическая дата
Основы знаний - 1 ч.							
1	Основы знаний	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности на спортплощадках, уроках по лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.	Легкая атлетика Гимнастика Спортивные игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Индивидуальные теоретические задания		
Способы деятельности - 1 ч.							
2	Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня	Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики.	Комплекс Упражнения	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Комплексы упражнений для профилактики утомления		
Лёгкая атлетика - 8 ч.							
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий и низкий старт, бег с ускорением 30-40 м., специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	Бег Прыжки Эстафетный бег	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания – 15 раз м., 10 раз д.		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий и низкий старт, бег с ускорением 30-40 м., специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. Встречная эстафета.	Бег Прыжки Эстафетный бег	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания – 15 раз м., 10 раз д.		

5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий и низкий старт, бег с ускорением 30-40 м., обучение отталкиванию в прыжке в длину «способом согнув ноги», специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета.	Бег и его разновидности Прыжки Эстафетный бег	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке? Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Приседания на одной ноге – 5 раз м., 3 раза д.		
6	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	Тестирование уровня физической подготовленности: бег 30 м., челночный бег 3 х 10 м., обучение отталкиванию в прыжке в длину «способом согнув ноги», прыжок с 1-3 шагов разбега. Длительный бег низкой интенсивности 2 мин. Развитие координации, выносливости. Игра: пионербол.	Бег Прыжки и прыжковые упражнения Эстафетный бег	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке? Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Приседания на одной ноге – 5 раз м., 3 раза д.		
7	Метание малого мяча на дальность	Тестирование уровня физической подготовленности: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, поднятие туловища из положения лёжа. Обучение подбору разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: пионербол.	Метание мяча Отжимание Подтягивание Тестирование	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке? Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Многоскоки на повышенную опору		
8	Метание малого мяча на дальность	Тестирование уровня физической подготовленности: наклон на гибкость. Контрольное упражнение: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей, выносливости. Игры: «Выбивной», «Одиннадцать».	Метание мяча Отжимание Подтягивание Тесты	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке? Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос.	Многоскоки на повышенную опору		

				Ты хорошо себя чувствуешь?			
9	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели, на дальность с разбега. Контрольное упражнение: бег 60 м. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Игры: «Выбивной», «Одиннадцать».	Вертикальные цели Горизонтальные цели	Как оказать помощь при ссадине или царапине? Как оказать помощь при ушибе?	Многоскоки на повышенную опору		
10	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Игры: «Вызов номеров», «Стремительный мяч».	Беговые упражнения Прыжковые упражнения	Как оказать помощь при ссадине или царапине? Как оказать помощь при ушибе?	Многоскоки на повышенную опору		
Подвижные игры - 6 ч.							
11	Подвижные игры	<p>«Три стихии. Земля. Вода. Воздух» Цель: развитие внимания. Количество игроков может быть любым. Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово: «Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны; «Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад; «Вода» — выполняются движения, имитирующие волны. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним. Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий. Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.</p>	Способности человека: скоростные	Как оказать помощь при ссадине или царапине? Как оказать помощь при ушибе?	Прыжки со скакалкой 30 с.		

12	Подвижные игры	<p>«Догони меня» Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков — 10—14. Инвентарь: два баскетбольных мяча. Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко. Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра повторяется несколько раз. • Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. 	Способности человека: скоростные	Как оказать помощь при ссадине или царапине? Как оказать помощь при ушибе?	Прыжки со скакалкой 30 с.		
13	Подвижные игры	<p>«Поймай мяч» Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым. Инвентарь: один мяч среднего размера. Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим. Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. • Если играющие не знакомы, то до 	Способности человека: координация	Зачем нужен секундомер? Зачем нужна рулетка? Назови ошибки.	Прыжки со скакалкой 30 с.		

		<p>начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет.</p> <ul style="list-style-type: none"> Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 				
14	Подвижные игры	<p>10. «Месяц» Играющие рассчитываются на 1—12 (соответственно количеству месяцев в году): а) если ведущий называет, например, — цифру «пять» — игрок или игроки с соответствующей цифрой хлопают в ладоши и произносят название месяца; б) если ведущий называет, например, «июнь», игрок или игроки, соответствующие номеру «6», хлопают в ладоши.</p> <p>11. «Дни недели» Играющие рассчитываются на 1—7 соответственно названиям дней недели. Ведущий называет цифру «6». Игроки с номером «6» хлопают в ладоши и произносят слово «суббота» и т.д.</p>	Способности человека: выносливость	Зачем нужен секундомер? Зачем нужна рулетка? Назови ошибки	Прыжки со скакалкой 30 с.	
15	Подвижные игры	<p>«Три стихии. Земля. Вода. Воздух» Цель: развитие внимания. Количество игроков может быть любым. Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово: «Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны; «Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад; «Вода» — выполняются движения, имитирующие волны. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним.</p>	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость	Зачем нужен секундомер? Зачем нужна рулетка? Назови ошибки	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.	

		<p>Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий.</p> <p>Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.</p>					
16	Подвижные игры	<p>«Поймай мяч» Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым. Инвентарь: один мяч среднего размера. Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим. Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. • Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость	Зачем нужен секундомер? Зачем нужна рулетка? Назови ошибки	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.		
Подвижные игры - 4 ч.							
17	Подвижные игры	<p>«Догони меня» Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков — 10—14.</p>	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные,	Кто хочет показать комплекс упражнений? Измерь нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10		

		<p>Инвентарь: два баскетбольных мяча.</p> <p>Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра повторяется несколько раз. • Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. 	выносливость	Как регулировать нагрузку во время бега?	раз.		
18	Подвижные игры	<p>10. «Месяц» Играющие рассчитываются на 1—12 (соответственно количеству месяцев в году): а) если ведущий называет, например, — цифру «пять» — игрок или игроки с соответствующей цифрой хлопают в ладоши и произносят название месяца; б) если ведущий называет, например, «июнь», игрок или игроки, соответствующие номеру «6», хлопают в ладоши.</p> <p>11. «Дни недели» Играющие рассчитываются на 1—7 соответственно названиям дней недели. Ведущий называет цифру «6». Игроки с номером «6» хлопают в ладоши и произносят слово «суббота» и т.д.</p>	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость	Кто хочет показать комплекс упражнений? Измерь нагрузку по частоте сердечных сокращений. Как регулировать нагрузку во время бега?	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.		

19	Подвижные игры	<p>«Три стихии. Земля. Вода. Воздух» Цель: развитие внимания. Количество игроков может быть любым. Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово: «Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны; «Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад; «Вода» — выполняются движения, имитирующие волны. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним. Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий. Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.</p>	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, силовые, гибкость	Кто хочет показать комплекс упражнений? Организуй подвижную игру с выбором ведущего.	Поднимание туловища из п.лёжа на спине – 25 раз.		
20	Подвижные игры	<p>«Поймай мяч» Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым. Инвентарь: один мяч среднего размера. Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим. Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. 	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, силовые, гибкость	Кто хочет показать комплекс упражнений? Организуй подвижную игру с выбором ведущего.	Поднимание туловища из п.лёжа на спине – 25 раз.		

		<ul style="list-style-type: none"> • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. • Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 					
Оздоровительная и корригирующая гимнастика - 4 ч.							
21	Упражнения с малыми мячами	Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой, левой рукой стоя на месте, с поворотами подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча в пол и ловля его после отскока, стоя на месте, во время ходьбы.	Упражнения, положения рук	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук .	Комплекс № 1 с малыми мячами		
22	Упражнения с малыми мячами	Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой, левой рукой стоя на месте, с поворотами подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча в пол и ловля его после отскока, стоя на месте, во время ходьбы.	Поворот, наклон, присед	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук	Комплекс № 1 с малыми мячами		
23		Упражнения с небольшими набивными	Поворот, наклон,	Кто будет направляющим	Комплекс № 1		

	Упражнения с небольшими набивными мячами	мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком);); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; ; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.	присед, ловля	бросок,	в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук	с набивными мячами		
24	Упражнения с небольшими набивными мячами	Упражнения с небольшими набивными мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком);); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; ; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.	Поворот, присед, ловля	наклон, бросок,	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук	Комплекс № 1 с набивными мячами		
Спортивные игры - 8 ч.								
25	Спортивные игры (баскетбол)	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. <i>Баскетбол</i> : стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Стойка баскетболиста Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча		Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			
26	Спортивные игры (баскетбол)	<i>Баскетбол</i> : стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.			Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			
27	Спортивные игры (баскетбол)	<i>Баскетбол</i> : стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Стойка баскетболиста Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча		Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.	Поднимание туловища из п.лёжа на спине – 25 раз.		

28	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника.	Стойка баскетболиста Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.	Поднимание туловища из п.лёжа на спине – 25 раз.		
29	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника.	Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			
30	Спортивные игры (баскетбол)	Вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).	Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча, вырывание, выбивание мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			
31	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом. Вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом;	Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча, вырывание, выбивание мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			

		взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).					
32	Спортивные игры (баскетбол)	Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).	Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча, вырывание, выбивание мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			

Основы знаний - 1 ч.

33	Основы знаний	Техника безопасности на уроках гимнастики. Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России.	Символы Девиз Флаг Олимпийские игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке?	Индивидуальные теоретические задания		
----	---------------	---	--	---	--------------------------------------	--	--

Способы деятельности - 2 ч.

34	Комплексы упражнений для коррекции	Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.	Символы Девиз Флаг Олимпийские игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке?			
35	Ведение дневника самонаблюдения	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).	Символы Девиз Флаг Олимпийские игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее			

				задание? Что будем делать на уроке?			
Оздоровительная и корригирующая гимнастика - 8 ч.							
36	Упражнения с небольшими набивными мячами	<i>Упражнения с небольшими набивными мячами:</i> броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках(сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу. Развитие координационных способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке?	Комплекс № 1 с набивным мячом		
37	Упражнения с небольшими набивными мячами	<i>Упражнения с небольшими набивными мячами:</i> броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках(сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу. Развитие координационных способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке?	Комплекс № 1 с набивным мячом		
38	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки	<i>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки:</i> держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки. Развитие координационных способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Комплекс № 1 у гимнастической стенки		
39	Общеразвивающие	<i>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки:</i> держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону;	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил	Комплекс № 1 у гимнастическ		

	упражнения у гимнастической стенки	держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки. Развитие координационных способностей.	Наклоны туловища Махи ногами Приседания	вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	ой стенки		
40	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке	<i>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:</i> общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки. Развитие силовых способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Комплекс № 1 на гимнастической скамейке		
41	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке	<i>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:</i> общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки. Развитие силовых способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Комплекс № 1 на гимнастической скамейке		
42	Упражнения из ЛФК	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний). <i>Совершенствование техники:</i> ранее разученные упражнения программного материала начальной. Развитие силовых способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Упражнения ЛФК		

43	Упражнения из ЛФК	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний). <i>Совершенствование техники:</i> ранее разученные упражнения программного материала начальной. Развитие силовых способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси... , что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Упражнения ЛФК		
Гимнастика с основами акробатики - 8 ч.							
44	Гимнастика с основами акробатики	<i>Гимнастика:</i> упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы). Развитие силовых способностей, гибкости.	Сед Присед Наклон Поворот	Кто хочет показать комплекс упражнений? Положения рук	Поднимание туловища из положения лёжа		
45	Гимнастика с основами акробатики	<i>Гимнастика:</i> упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы). Развитие силовых способностей, гибкости.	Сед Присед Наклон Поворот	Кто хочет показать комплекс упражнений? Положения рук	Поднимание туловища из положения лёжа		
46	Гимнастика с основами акробатики	<i>Гимнастика:</i> упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы). Развитие силовых способностей, гибкости.	Сед Присед	Кто хочет показать комплекс упражнений?	Сгибание и разгибание		

	акробатики	колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы). Развитие силовых способностей, гибкости.	Наклон Поворот	Положения рук	рук в упоре лёжа		
47	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения на гимнастических снарядах: низкая перекладина — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпус­канием правой левой руки, с поочередным отведением ног в стороны и назад, с разведением ног вперед-назад, в стороны, поочередным и одновременным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях). Лазание по канату. Развитие силовых способностей, гибкости.	Низкая перекладина, мах, соскок, вис	Кто хочет показать комплекс упражнений?	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
48	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения на гимнастических снарядах: низкая перекладина — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпус­канием правой левой руки, с поочередным отведением ног в стороны и назад, с разведением ног вперед-назад, в стороны, поочередным и одновременным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях). Лазание по канату. Развитие силовых способностей, гибкости.	Низкая перекладина, мах, соскок, вис	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
49	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения на гимнастических снарядах: низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, пере­движение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, упор присев, равновесие	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		

		Развитие силовых способностей, гибкости.		прыжков. Положения рук			
50	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения на гимнастических снарядах: низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Развитие силовых способностей, гибкости.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, упор присев, равновесие	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков.	Упражнения для развития гибкости		
51	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения на гимнастических снарядах: низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Развитие силовых способностей, гибкости.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, упор присев, равновесие	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков.	Упражнения для развития гибкости		
Основы знаний - 1 ч.							
52	Основы знаний	Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.	Отечество Спортсмен Олимпийские игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Индивидуальные теоретические задания		
Лёгкая атлетика - 4 ч.							
53	Спринтерский бег, развитие скоростных способностей	Техника безопасности на спортплощадках, лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростных способностей.	Спринтерский бег Беговые упражнения Низкий и высокий старт	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания – 15 раз м., 10 раз д.		

54	Спринтерский бег, развитие скоростных способностей	Тестирование уровня физической подготовленности: бег 30 м., челночный бег 3 x 10 м. Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростных способностей.	Спринтерский бег Беговые упражнения Низкий и высокий старт, стартовый разгон	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания – 15 раз м., 10 раз д.		
55	Метание малого мяча на дальность, в горизонтальные и вертикальные цели.	Тестирование уровня физической подготовленности: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальные и вертикальные цели. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	Двигательные способности человека	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания на одной ноге – 5 раз м., 3 раза д.		
56	Метание малого мяча на дальность, в горизонтальные и вертикальные цели	Тестирование уровня физической подготовленности: наклон на гибкость, 6 мин. бег. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальные и вертикальные цели. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	Двигательные способности человека	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания на одной ноге – 5 раз м., 3 раза д.		
Спортивные игры - 14 ч.							
57	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол - игровые командные виды спорта	Какие знаешь передачи мяча.	Многоскоки на повышенную опору		
58	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, в парах. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол - игровые командные виды спорта	Какие знаешь передачи мяча.	Многоскоки на повышенную опору		
59	Спортивные игры (волейбол)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя	Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол - игровые командные виды спорта	Какие знаешь передачи мяча.	Многоскоки на повышенную опору		

		прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра: пионербол с элементами волейбола.					
60	Спортивные игры (волейбол)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол - игровые командные виды спорта	Какие знаешь передачи мяча.	Многоскоки на повышенную опору		
61	Спортивные игры (волейбол)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Передачи и приемы в волейболе	Какие знаешь передачи мяча.			
62	Спортивные игры (волейбол)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Передачи и приемы в волейболе	Какие знаешь передачи и приемы мяча.			
63	Спортивные игры (волейбол)	Контрольное упражнение: передачи мяча над собой, верхние в парах. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Передачи и приемы в волейболе	Какие знаешь передачи и приемы мяча.	Прыжки со скакалкой 30 с.		
64	Спортивные игры	Контрольное упражнение: приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача с 3-6 м.	Передачи и приемы в волейболе	Какие знаешь передачи и приемы мяча.	Прыжки со скакалкой 30		

	(волейбол)	от сетки. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.			с.		
65	Спортивные игры (футбол)	Стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).	Удары по мячу в футболе Стопа Поверхность Подъем стопы	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Прыжки со скакалкой 30 с.		
66	Спортивные игры (футбол)	Стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).		Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Прыжки со скакалкой 30 с.		
67	Спортивные игры (футбол)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).	Остановка Защитник Нападающий Комбинация	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке? Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.		
68	Спортивные игры (футбол)	Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой, с изменением направления. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с	Остановка Защитник Нападающий Комбинация	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос.	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на		

		изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).			низкой – 10 раз.		
69	Спортивные игры (футбол)	Контрольное упражнение: удары по воротам указанными способами на точность. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).	Остановка Защитник Нападающий Комбинация	Спроси...., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос.			
70	Спортивные игры (футбол)	Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).	Остановка Защитник Нападающий Комбинация	Спроси...., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос.			

6 класс

№ урока	Тема урока	Содержание программного материала	Словарь	Развитие разговорной речи	Домашнее задание	Дата провед	Факт ическ
---------	------------	-----------------------------------	---------	---------------------------	------------------	-------------	------------

						ения	ая дата
Основы знаний - 1 ч.							
1	Основы знаний	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности на спортплощадках, уроках по лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.	Легкая атлетика Гимнастика Спортивные игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Индивидуальные теоретические задания		
Способы деятельности - 1 ч.							
2	Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня	Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультурминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики.	Комплекс Упражнения	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Комплексы упражнений для профилактики утомления		
Лёгкая атлетика - 8 ч.							
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий и низкий старт, бег с ускорением 30-40 м., специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	Бег Прыжки Эстафетный бег	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания – 15 раз м., 10 раз д.		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий и низкий старт, бег с ускорением 30-40 м., специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. Встречная эстафета.	Бег Прыжки Эстафетный бег	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания – 15 раз м., 10 раз д.		
5	Спринтерский бег, эстафетный	Высокий и низкий старт, бег с ускорением 30-40 м., обучение отталкиванию в прыжке в длину «способом согнув ноги», специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие	Бег и его разновидности Прыжки Эстафетный бег	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке?	Приседания на одной ноге – 5 раз м., 3 раза д.		

	бег	скоростных способностей. Круговая эстафета.		Спроси... , что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?			
6	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	Тестирование уровня физической подготовленности: бег 30 м., челночный бег 3 x 10 м., обучение отталкиванию в прыжке в длину «способом согнув ноги», прыжок с 1-3 шагов разбега. Длительный бег низкой интенсивности 2 мин. Развитие координации, выносливости. Игра: пионербол.	Бег Прыжки и прыжковые упражнения Эстафетный бег	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке? Спроси... , что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Приседания на одной ноге – 5 раз м., 3 раза д.		
7	Метание малого мяча на дальность	Тестирование уровня физической подготовленности: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, поднятие туловища из положения лёжа. Обучение подбору разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: пионербол.	Метание мяча Отжимание Подтягивание Тестирование	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке? Спроси... , что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Многоскоки на повышенную опору		
8	Метание малого мяча на дальность	Тестирование уровня физической подготовленности: наклон на гибкость. Контрольное упражнение: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей, выносливости. Игры: «Выбивной», «Одиннадцать».	Метание мяча Отжимание Подтягивание Тесты	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке? Спроси... , что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Многоскоки на повышенную опору		
9	Метание малого мяча	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели, на дальность с разбега.	Вертикальные цели Горизонтальные	Как оказать помощь при ссадине или царапине?	Многоскоки на		

	в горизонтальные и вертикальные цели	Контрольное упражнение: бег 60 м. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Игры: «Выбивной», «Одиннадцать».	цели	Как оказать помощь при ушибе?	повышенную опору		
10	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Игры: «Вызов номеров», «Стремительный мяч».	Беговые упражнения Прыжковые упражнения	Как оказать помощь при ссадине или царапине? Как оказать помощь при ушибе?	Многоскоки на повышенную опору		
Подвижные игры - 6 ч.							
11	Подвижные игры	<p>«Поймай мяч» Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым. Инвентарь: один мяч среднего размера. Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. • Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 	Способности человека: скоростные	Как оказать помощь при ссадине или царапине? Как оказать помощь при ушибе?	Прыжки со скакалкой 30 с.		
12	Подвижные	«Три стихии. Земля. Вода. Воздух»	Способности	Как оказать помощь при	Прыжки со		

	игры	<p>Цель: развитие внимания.</p> <p>Количество игроков может быть любым.</p> <p>Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово: «Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны; «Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад; «Вода» — выполняются движения, имитирующие волны.</p> <p>Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним.</p> <p>Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий.</p> <p>Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.</p>	человека: скоростные	ссадине или царапине? Как оказать помощь при ушибе?	скакалкой 30 с.		
13	Подвижные игры	<p>«Догони меня»</p> <p>Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>Количество игроков — 10—14.</p> <p>Инвентарь: два баскетбольных мяча.</p> <p>Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра повторяется несколько раз. 	Способности человека: координация	Зачем нужен секундомер? Зачем нужна рулетка? Назови ошибки.	Прыжки со скакалкой 30 с.		

		<ul style="list-style-type: none"> • Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. 					
14	Подвижные игры	<p>«Поймай мяч» Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым. Инвентарь: один мяч среднего размера. Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим. Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. • Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 	Способности человека: выносливость	Зачем нужен секундомер? Зачем нужна рулетка? Назови ошибки	Прыжки со скакалкой 30 с.		
15	Подвижные игры	<p>«Поймай мяч» Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым. Инвентарь: один мяч среднего размера. Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом</p>	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость	Зачем нужен секундомер? Зачем нужна рулетка? Назови ошибки	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.		

		<p>с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. • Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 					
16	Подвижные игры	<p>«Догони меня»</p> <p>Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков — 10—14.</p> <p>Инвентарь: два баскетбольных мяча.</p> <p>Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра повторяется несколько раз. • Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. 	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость	Зачем нужен секундомер? Зачем нужна рулетка? Назови ошибки	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.		
Подвижные игры - 4 ч.							
17	Подвижные	<p>«Поймай мяч»</p> <p>Цель: развитие внимания, памяти,</p>	Способности человека:	Кто хочет показать комплекс упражнений?	Подтягивание м. на высокой		

	игры	<p>приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым.</p> <p>Инвентарь: один мяч среднего размера.</p> <p>Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. • Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 	<p>скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость</p>	<p>Измерь нагрузку по частоте сердечных сокращений. Как регулировать нагрузку во время бега?</p>	<p>перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.</p>		
18	Подвижные игры	<p>«Три стихии. Земля. Вода. Воздух»</p> <p>Цель: развитие внимания.</p> <p>Количество игроков может быть любым.</p> <p>Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово: «Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны; «Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад; «Вода» — выполняются движения, имитирующие волны.</p> <p>Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним.</p> <p>Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим</p>	<p>Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость</p>	<p>Кто хочет показать комплекс упражнений? Измерь нагрузку по частоте сердечных сокращений. Как регулировать нагрузку во время бега?</p>	<p>Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.</p>		

		слов-заданий. Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.				
19	Подвижные игры	<p>«Догони меня» Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков — 10—14. Инвентарь: два баскетбольных мяча. Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко. Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра повторяется несколько раз. • Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. 	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, силовые, гибкость	Кто хочет показать комплекс упражнений? Организуй подвижную игру с выбором ведущего.	Поднимание туловища из п.лёжа на спине – 25 раз.	
20	Подвижные игры	<p>10. «Месяц» Играющие рассчитываются на 1—12 (соответственно количеству месяцев в году): а) если ведущий называет, например, — цифру «пять» — игрок или игроки с соответствующей цифрой хлопают в ладоши и произносят название месяца; б) если ведущий называет, например, «июнь», игрок или игроки, соответствующие номеру «6», хлопают в ладоши. 11. «Дни недели»</p>	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, силовые, гибкость	Кто хочет показать комплекс упражнений? Организуй подвижную игру с выбором ведущего.	Поднимание туловища из п.лёжа на спине – 25 раз.	

		Играющие рассчитываются на 1—7 соответственно названиям дней недели. Ведущий называет цифру «6». Игроки с номером «6» хлопают в ладоши и произносят слово «суббота» и т.д.					
Оздоровительная и корригирующая гимнастика - 4 ч.							
21	Упражнения с малыми мячами	Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой, левой рукой стоя на месте, с поворотами подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча в пол и ловля его после отскока, стоя на месте, во время ходьбы.	Упражнения, положения рук	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук.	Комплекс № 1 с малыми мячами		
22	Упражнения с малыми мячами	Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой, левой рукой стоя на месте, с поворотами подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча в пол и ловля его после отскока, стоя на месте, во время ходьбы.	Поворот, наклон, присед	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук	Комплекс № 1 с малыми мячами		
23	Упражнения с	Упражнения с небольшими набивными мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя,	Поворот, наклон, присед, бросок, ловля	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности	Комплекс № 1 с набивными мячами		

	небольшими набивными мячами	стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком);); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; ; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.		ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук			
24	Упражнения с небольшими набивными мячами	Упражнения с небольшими набивными мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком);); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; ; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.	Поворот, наклон, присед, бросок, ловля	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук	Комплекс № 1 с набивными мячами		
Спортивные игры - 8 ч.							
25	Спортивные игры (баскетбол)	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. <i>Баскетбол</i> : стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Стойка баскетболиста Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			
26	Спортивные игры (баскетбол)	<i>Баскетбол</i> : стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.		Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			
27	Спортивные игры (баскетбол)	<i>Баскетбол</i> : стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Стойка баскетболиста Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.	Поднимание туловища из п.лёжа на спине – 25 раз.		
28	Спортивные игры	Контрольное упражнение: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от	Стойка баскетболиста	Какие знаешь передачи мяча.	Поднимание туловища из		

	(баскетбол)	плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника.	Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча	Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.	п.лёжа на спине – 25 раз.		
29	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника.	Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			
30	Спортивные игры (баскетбол)	Вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).	Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча, вырывание, выбивание мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			
31	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом. Вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным	Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча, вырывание, выбивание мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			

		правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).					
32	Спортивные игры (баскетбол)	Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).	Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча, вырывание, выбивание мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			
Основы знаний - 1 ч.							
33	Основы знаний	Техника безопасности на уроках гимнастики. Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России.	Символы Девиз Флаг Олимпийские игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке?	Индивидуальные теоретические задания		
Способы деятельности - 2 ч.							
34	Комплексы упражнений для коррекции	Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.	Символы Девиз Флаг Олимпийские игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке?			
35	Ведение дневника самонаблюдения	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).	Символы Девиз Флаг Олимпийские игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее задание? Что будем делать на			

				уроке?			
Оздоровительная и корригирующая гимнастика - 8 ч.							
36	Упражнения с небольшими набивными мячами	<i>Упражнения с небольшими набивными мячами:</i> броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках(сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу. Развитие координационных способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке?	Комплекс № 1 с набивным мячом		
37	Упражнения с небольшими набивными мячами	<i>Упражнения с небольшими набивными мячами:</i> броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках(сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу. Развитие координационных способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке?	Комплекс № 1 с набивным мячом		
38	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки	<i>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки:</i> держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки. Развитие координационных способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Комплекс № 1 у гимнастической стенки		
39	Общеразвивающие	<i>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки:</i> держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону;	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил	Комплекс № 1 у гимнастическ		

	упражнения у гимнастической стенки	держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки. Развитие координационных способностей.	Наклоны туловища Махи ногами Приседания	вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	ой стенки		
40	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке	<i>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:</i> общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки. Развитие силовых способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Комплекс № 1 на гимнастической скамейке		
41	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке	<i>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:</i> общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки. Развитие силовых способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Комплекс № 1 на гимнастической скамейке		
42	Упражнения из ЛФК	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний). <i>Совершенствование техники:</i> ранее разученные упражнения программного материала начальной. Развитие силовых способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Упражнения ЛФК		

43	Упражнения из ЛФК	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний). <i>Совершенствование техники:</i> ранее разученные упражнения программного материала начальной. Развитие силовых способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси... .., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Упражнения ЛФК		
Гимнастика с основами акробатики - 8 ч.							
44	Гимнастика с основами акробатики	<i>Гимнастика:</i> упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы). Развитие силовых способностей, гибкости.	Сед Присед Наклон Поворот	Кто хочет показать комплекс упражнений? Положения рук	Поднимание туловища из положения лёжа		
45	Гимнастика с основами акробатики	<i>Гимнастика:</i> упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы). Развитие силовых способностей, гибкости.	Сед Присед Наклон Поворот	Кто хочет показать комплекс упражнений? Положения рук	Поднимание туловища из положения лёжа		
46	Гимнастика с основами акробатики	<i>Гимнастика:</i> упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы). Развитие силовых способностей, гибкости.	Сед Присед	Кто хочет показать комплекс упражнений?	Сгибание и разгибание		

	акробатики	колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы). Развитие силовых способностей, гибкости.	Наклон Поворот	Положения рук	рук в упоре лёжа		
47	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения на гимнастических снарядах: низкая перекладина — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпус­канием правой левой руки, с поочередным отведением ног в стороны и назад, с разведением ног вперед-назад, в стороны, поочередным и одновременным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях). Лазание по канату. Развитие силовых способностей, гибкости.	Низкая перекладина, мах, соскок, вис	Кто хочет показать комплекс упражнений?	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
48	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения на гимнастических снарядах: низкая перекладина — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпус­канием правой левой руки, с поочередным отведением ног в стороны и назад, с разведением ног вперед-назад, в стороны, поочередным и одновременным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях). Лазание по канату. Развитие силовых способностей, гибкости.	Низкая перекладина, мах, соскок, вис	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
49	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения на гимнастических снарядах: низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, пере­движение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, упор присев, равновесие	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		

		Развитие силовых способностей, гибкости.		прыжков. Положения рук			
50	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения на гимнастических снарядах: низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Развитие силовых способностей, гибкости.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, упор присев, равновесие	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков.	Упражнения для развития гибкости		
51	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения на гимнастических снарядах: низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Развитие силовых способностей, гибкости.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, упор присев, равновесие	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков.	Упражнения для развития гибкости		
Основы знаний - 1 ч.							
52	Основы знаний	Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.	Отечество Спортсмен Олимпийские игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Индивидуальные теоретические задания		
Лёгкая атлетика - 4 ч.							
53	Спринтерский бег, развитие скоростных способностей	Техника безопасности на спортплощадках, лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростных способностей.	Спринтерский бег Беговые упражнения Низкий и высокий старт	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания – 15 раз м., 10 раз д.		

54	Спринтерский бег, развитие скоростных способностей	Тестирование уровня физической подготовленности: бег 30 м., челночный бег 3 x 10 м. Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростных способностей.	Спринтерский бег Беговые упражнения Низкий и высокий старт, стартовый разгон	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания – 15 раз м., 10 раз д.		
55	Метание малого мяча на дальность, в горизонтальные и вертикальные цели.	Тестирование уровня физической подготовленности: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальные и вертикальные цели. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	Двигательные способности человека	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания на одной ноге – 5 раз м., 3 раза д.		
56	Метание малого мяча на дальность, в горизонтальные и вертикальные цели	Тестирование уровня физической подготовленности: наклон на гибкость, 6 мин. бег. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальные и вертикальные цели. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	Двигательные способности человека	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания на одной ноге – 5 раз м., 3 раза д.		
Спортивные игры - 14 ч.							
57	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол - игровые командные виды спорта	Какие знаешь передачи мяча.	Многоскоки на повышенную опору		
58	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, в парах. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол - игровые командные виды спорта	Какие знаешь передачи мяча.	Многоскоки на повышенную опору		
59	Спортивные игры (волейбол)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя	Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол - игровые командные виды спорта	Какие знаешь передачи мяча.	Многоскоки на повышенную опору		

		прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра: пионербол с элементами волейбола.					
60	Спортивные игры (волейбол)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол - игровые командные виды спорта	Какие знаешь передачи мяча.	Многоскоки на повышенную опору		
61	Спортивные игры (волейбол)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Передачи и приемы в волейболе	Какие знаешь передачи мяча.			
62	Спортивные игры (волейбол)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Передачи и приемы в волейболе	Какие знаешь передачи и приемы мяча.			
63	Спортивные игры (волейбол)	Контрольное упражнение: передачи мяча над собой, верхние в парах. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Передачи и приемы в волейболе	Какие знаешь передачи и приемы мяча.	Прыжки со скакалкой 30 с.		
64	Спортивные игры	Контрольное упражнение: приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача с 3-6 м.	Передачи и приемы в волейболе	Какие знаешь передачи и приемы мяча.	Прыжки со скакалкой 30		

	(волейбол)	от сетки. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.			с.		
65	Спортивные игры (футбол)	Стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).	Удары по мячу в футболе Стопа Поверхность Подъем стопы	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Прыжки со скакалкой 30 с.		
66	Спортивные игры (футбол)	Стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).		Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Прыжки со скакалкой 30 с.		
67	Спортивные игры (футбол)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).	Остановка Защитник Нападающий Комбинация	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке? Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.		
68	Спортивные игры (футбол)	Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой, с изменением направления. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с	Остановка Защитник Нападающий Комбинация	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос.	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на		

		изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).			низкой – 10 раз.		
69	Спортивные игры (футбол)	Контрольное упражнение: удары по воротам указанными способами на точность. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).	Остановка Защитник Нападающий Комбинация	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос.			
70	Спортивные игры (футбол)	Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).	Остановка Защитник Нападающий Комбинация	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос.			

7 класс

№	Тема урока	Содержание программного материала	Словарь	Развитие разговорной	Домашнее	Дата	Факт
---	------------	-----------------------------------	---------	----------------------	----------	------	------

урока				речи	задание	проведения	ическая дата
Основы знаний - 1 ч.							
1	Основы знаний	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности на спортплощадках, уроках по лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.	Легкая атлетика Гимнастика Спортивные игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Индивидуальные теоретические задания		
Способы деятельности - 1 ч.							
2	Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня	Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики.	Комплекс Упражнения	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Комплексы упражнений для профилактики утомления		
Лёгкая атлетика - 8 ч.							
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий и низкий старт, бег с ускорением 30-40 м., специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	Бег Прыжки Эстафетный бег	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания – 15 раз м., 10 раз д.		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий и низкий старт, бег с ускорением 30-40 м., специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. Встречная эстафета.	Бег Прыжки Эстафетный бег	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания – 15 раз м., 10 раз д.		
5	Спринтерский бег,	Высокий и низкий старт, бег с ускорением 30-40 м., обучение отталкиванию в прыжке в длину «способом согнув ноги», специальные	Бег и его разновидности Прыжки	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на	Приседания на одной ноге – 5 раз м., 3		

	эстафетный бег	беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета.	Эстафетный бег	уроке? Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	раза д.		
6	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	Тестирование уровня физической подготовленности: бег 30 м., челночный бег 3 x 10 м., обучение отталкиванию в прыжке в длину «способом согнув ноги», прыжок с 1-3 шагов разбега. Длительный бег низкой интенсивности 2 мин. Развитие координации, выносливости. Игра: пионербол.	Бег Прыжки и прыжковые упражнения Эстафетный бег	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке? Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Приседания на одной ноге – 5 раз м., 3 раза д.		
7	Метание малого мяча на дальность	Тестирование уровня физической подготовленности: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, поднятие туловища из положения лёжа. Обучение подбору разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: пионербол.	Метание мяча Отжимание Подтягивание Тестирование	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке? Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Многоскоки на повышенную опору		
8	Метание малого мяча на дальность	Тестирование уровня физической подготовленности: наклон на гибкость. Контрольное упражнение: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей, выносливости. Игры: «Выбивной», «Одиннадцать».	Метание мяча Отжимание Подтягивание Тесты	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке? Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Многоскоки на повышенную опору		
9	Метание	Метание малого мяча в горизонтальные и	Вертикальные цели	Как оказать помощь при	Многоскоки		

	малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	вертикальные цели, на дальность с разбега. Контрольное упражнение: бег 60 м. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Игры: «Выбивной», «Одиннадцать».	Горизонтальные цели	ссадине или царапине? Как оказать помощь при ушибе?	на повышенную опору		
10	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Игры: «Вызов номеров», «Стремительный мяч».	Беговые упражнения Прыжковые упражнения	Как оказать помощь при ссадине или царапине? Как оказать помощь при ушибе?	Многоскоки на повышенную опору		
Подвижные игры - 6 ч.							
11	Подвижные игры	10. «Месяц» Играющие рассчитываются на 1—12 (соответственно количеству месяцев в году): а) если ведущий называет, например, — цифру «пять» — игрок или игроки с соответствующей цифрой хлопают в ладоши и произносят название месяца; б) если ведущий называет, например, «июнь», игрок или игроки, соответствующие номеру «6», хлопают в ладоши. 11. «Дни недели» Играющие рассчитываются на 1—7 соответственно названиям дней недели. Ведущий называет цифру «6». Игроки с номером «6» хлопают в ладоши и произносят слово «суббота» и т.д.	Способности человека: скоростные	Как оказать помощь при ссадине или царапине? Как оказать помощь при ушибе?	Прыжки со скакалкой 30 с.		
12	Подвижные игры	«Догони меня» Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков — 10—14. Инвентарь: два баскетбольных мяча. Инструкция. Играющие располагаются по	Способности человека: скоростные	Как оказать помощь при ссадине или царапине? Как оказать помощь при ушибе?	Прыжки со скакалкой 30 с.		

		<p>кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра повторяется несколько раз. • Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. 				
13	Подвижные игры	<p>«Поймай мяч» Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым. Инвентарь: один мяч среднего размера. Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. • Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 	Способности человека: координация	Зачем нужен секундомер? Зачем нужна рулетка? Назови ошибки.	Прыжки со скакалкой 30 с.	

14	Подвижные игры	<p>«Догони меня» Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков — 10—14. Инвентарь: два баскетбольных мяча. Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко. Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра повторяется несколько раз. • Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. 	Способности человека: выносливость	Зачем нужен секундомер? Зачем нужна рулетка? Назови ошибки	Прыжки со скакалкой 30 с.		
15	Подвижные игры	<p>10. «Месяц» Играющие рассчитываются на 1—12 (соответственно количеству месяцев в году): а) если ведущий называет, например, — цифру «пять» — игрок или игроки с соответствующей цифрой хлопают в ладоши и произносят название месяца; б) если ведущий называет, например, «июнь», игрок или игроки, соответствующие номеру «6», хлопают в ладоши. 11. «Дни недели» Играющие рассчитываются на 1—7 соответственно названиям дней недели. Ведущий называет цифру «6». Игроки с номером «6» хлопают в ладоши и произносят слово «суббота» и т.д.</p>	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость	Зачем нужен секундомер? Зачем нужна рулетка? Назови ошибки	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.		

16	Подвижные игры	<p>«Три стихии. Земля. Вода. Воздух» Цель: развитие внимания. Количество игроков может быть любым. Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово: «Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны; «Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад; «Вода» — выполняются движения, имитирующие волны. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним. Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий. Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.</p>	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость	Зачем нужен секундомер? Зачем нужна рулетка? Назови ошибки	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.		
----	----------------	---	--	--	---	--	--

Подвижные игры - 4 ч.

17	Подвижные игры	<p>«Три стихии. Земля. Вода. Воздух» Цель: развитие внимания. Количество игроков может быть любым. Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово: «Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны; «Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад; «Вода» — выполняются движения, имитирующие волны. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним. Методические указания. Интенсивность игры</p>	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость	Кто хочет показать комплекс упражнений? Измерь нагрузку по частоте сердечных сокращений. Как регулировать нагрузку во время бега?	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.		
----	----------------	---	--	---	---	--	--

		<p>регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий.</p> <p>Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.</p>					
18	Подвижные игры	<p>«Догони меня»</p> <p>Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков — 10—14.</p> <p>Инвентарь: два баскетбольных мяча.</p> <p>Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра повторяется несколько раз. • Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. 	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость	Кто хочет показать комплекс упражнений? Измерь нагрузку по частоте сердечных сокращений. Как регулировать нагрузку во время бега?	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.		
19	Подвижные игры	<p>«Поймай мяч»</p> <p>Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым.</p> <p>Инвентарь: один мяч среднего размера.</p> <p>Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое</p>	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, силовые, гибкость	Кто хочет показать комплекс упражнений? Организуй подвижную игру с выбором ведущего.	Поднимание туловища из п.лёжа на спине – 25 раз.		

		<p>место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. • Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 					
20	Подвижные игры	<p>10. «Месяц» Играющие рассчитываются на 1—12 (соответственно количеству месяцев в году): а) если ведущий называет, например, — цифру «пять» — игрок или игроки с соответствующей цифрой хлопают в ладоши и произносят название месяца; б) если ведущий называет, например, «июнь», игрок или игроки, соответствующие номеру «6», хлопают в ладоши.</p> <p>11. «Дни недели» Играющие рассчитываются на 1—7 соответственно названиям дней недели. Ведущий называет цифру «6». Игроки с номером «6» хлопают в ладоши и произносят слово «суббота» и т.д.</p>	Способности человека: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, силовые, гибкость	Кто хочет показать комплекс упражнений? Организуй подвижную игру с выбором ведущего.	Поднимание туловища из п.лёжа на спине – 25 раз.		
Оздоровительная и корригирующая гимнастика - 4 ч.							
21	Упражнения с малыми мячами	Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой, левой рукой стоя на месте, с поворотами подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не	Упражнения, положения рук	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега.	Комплекс № 1 с малыми мячами		

		сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча в пол и ловля его после отскока, стоя на месте, во время ходьбы.		Назови разновидности прыжков. Положения рук.			
22	Упражнения с малыми мячами	Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой, левой рукой стоя на месте, с поворотами подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча в пол и ловля его после отскока, стоя на месте, во время ходьбы.	Поворот, наклон, присед	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук	Комплекс № 1 с малыми мячами		
23	Упражнения с небольшими набивными мячами	Упражнения с небольшими набивными мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком);); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; ; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.	Поворот, наклон, бросок, присед, ловля	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук	Комплекс № 1 с набивными мячами		

24	Упражнения с небольшими набивными мячами	Упражнения с небольшими набивными мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком);); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; ; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.	Поворот, наклон, присед, бросок, ловля	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук	Комплекс № 1 с набивными мячами		
Спортивные игры - 8 ч.							
25	Спортивные игры (баскетбол)	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. <i>Баскетбол</i> : стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Стойка баскетболиста Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			
26	Спортивные игры (баскетбол)	<i>Баскетбол</i> : стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.		Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			
27	Спортивные игры (баскетбол)	<i>Баскетбол</i> : стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Стойка баскетболиста Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.	Поднимание туловища из п.лёжа на спине – 25 раз.		
28	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после	Стойка баскетболиста Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.	Поднимание туловища из п.лёжа на спине – 25 раз.		

		ведения, ловли) без сопротивления защитника.					
29	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника.	Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			
30	Спортивные игры (баскетбол)	Вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).	Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча, вырывание, выбивание мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			
31	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом. Вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).	Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча, вырывание, выбивание мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			
32	Спортивные игры (баскетбол)	Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным	Остановка двумя шагами, передачи мяча, ведение мяча, вырывание, выбивание мяча	Какие знаешь передачи мяча. Покажи ведение мяча. Выполни строевые команды.			

		правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).					
Основы знаний - 1 ч.							
33	Основы знаний	Техника безопасности на уроках гимнастики. Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России.	Символы Девиз Флаг Олимпийские игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке?	Индивидуальные теоретические задания		
Способы деятельности - 2 ч.							
34	Комплексы упражнений для коррекции	Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.	Символы Девиз Флаг Олимпийские игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке?			
35	Ведение дневника самонаблюдения	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).	Символы Девиз Флаг Олимпийские игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке?			
Оздоровительная и корригирующая гимнастика - 8 ч.							
36	Упражнения с небольшими набивными	<i>Упражнения с небольшими набивными мячами:</i> броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках(сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком);	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее	Комплекс № 1 с набивным мячом		

	мячами	подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу. Развитие координационных способностей.	Приседания	задание? Что будем делать на уроке?			
37	Упражнения с небольшими набивными мячами	<i>Упражнения с небольшими набивными мячами:</i> броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках(сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу. Развитие координационных способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить? Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке?	Комплекс № 1 с набивным мячом		
38	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки	<i>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки:</i> держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки. Развитие координационных способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Комплекс № 1 у гимнастической стенки		
39	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки	<i>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки:</i> держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки. Развитие координационных способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Комплекс № 1 у гимнастической стенки		
40	Общеразвивающие упражнения на скамейке	<i>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:</i> общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди)	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Комплекс № 1 на гимнастической скамейке		

	гимнастической скамейке	поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки. Развитие силовых способностей.	Приседания	чувствуешь?			
41	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке	<i>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:</i> общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки. Развитие силовых способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси... , что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Комплекс № 1 на гимнастической скамейке		
42	Упражнения из ЛФК	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний). <i>Совершенствование техники:</i> ранее разученные упражнения программного материала начальной. Развитие силовых способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси... , что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Упражнения ЛФК		
43	Упражнения из ЛФК	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний). <i>Совершенствование техники:</i> ранее разученные упражнения программного материала начальной. Развитие силовых способностей.	Отведение рук Вращение рук Повороты туловища Наклоны туловища Махи ногами Приседания	Спроси... , что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Упражнения ЛФК		
Гимнастика с основами акробатики - 8 ч.							
44	Гимнастика с основами	<i>Гимнастика:</i> упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием	Сед Присед	Кто хочет показать комплекс упражнений?	Поднимание туловища из		

	акробатики	колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы). Развитие силовых способностей, гибкости.	Наклон Поворот	Положения рук	положения лёжа		
45	Гимнастика с основами акробатики	<i>Гимнастика:</i> упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы). Развитие силовых способностей, гибкости.	Сед Присед Наклон Поворот	Кто хочет показать комплекс упражнений? Положения рук	Поднимание туловища из положения лёжа		
46	Гимнастика с основами акробатики	<i>Гимнастика:</i> упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы). Развитие силовых способностей, гибкости.	Сед Присед Наклон Поворот	Кто хочет показать комплекс упражнений? Положения рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
47	Гимнастика	Упражнения на гимнастических снарядах:	Низкая перекладина,	Кто хочет показать	Сгибание и		

	с основами акробатики	низкая перекладина — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпус­канием правой левой руки, с поочередным отведением ног в стороны и назад, с разведением ног вперед-назад, в стороны, поочередным и одновременным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях). Лазание по канату. Развитие силовых способностей, гибкости.	мах, соскок, вис	комплекс упражнений?	разгибание рук в упоре лёжа		
48	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения на гимнастических снарядах: низкая перекладина — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпус­канием правой левой руки, с поочередным отведением ног в стороны и назад, с разведением ног вперед-назад, в стороны, поочередным и одновременным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях). Лазание по канату. Развитие силовых способностей, гибкости.	Низкая перекладина, мах, соскок, вис	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
49	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения на гимнастических снарядах: низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, перед­вижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Развитие силовых способностей, гибкости.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, упор присев, равновесие	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков. Положения рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
50	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения на гимнастических снарядах: низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, перед­вижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Развитие силовых способностей, гибкости.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, упор присев, равновесие	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков.	Упражнения для развития гибкости		

51	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения на гимнастических снарядах: низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Развитие силовых способностей, гибкости.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, упор присев, равновесие	Кто будет направляющим в колонне? Назови разновидности ходьбы. Назови разновидности бега. Назови разновидности прыжков.	Упражнения для развития гибкости		
Основы знаний - 1 ч.							
52	Основы знаний	Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.	Отечество Спортсмен Олимпийские игры	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Индивидуальные теоретические задания		
Лёгкая атлетика - 4 ч.							
53	Спринтерский бег, развитие скоростных способностей	Техника безопасности на спортплощадках, лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростных способностей.	Спринтерский бег Беговые упражнения Низкий и высокий старт	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания – 15 раз м., 10 раз д.		
54	Спринтерский бег, развитие скоростных способностей	Тестирование уровня физической подготовленности: бег 30 м., челночный бег 3 x 10 м. Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростных способностей.	Спринтерский бег Беговые упражнения Низкий и высокий старт, стартовый разгон	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания – 15 раз м., 10 раз д.		
55	Метание малого мяча на дальность, в горизонтальные и	Тестирование уровня физической подготовленности: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, поднятие туловища из положения лёжа. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальные и вертикальные	Двигательные способности человека	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания на одной ноге – 5 раз м., 3 раза д.		

	вертикальные цели.	цели. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.					
56	Метание малого мяча на дальность, в горизонтальные и вертикальные цели	Тестирование уровня физической подготовленности: наклон на гибкость, 6 мин. бег. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальные и вертикальные цели. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	Двигательные способности человека	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания на одной ноге – 5 раз м., 3 раза д.		
Спортивные игры - 14 ч.							
57	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол - игровые командные виды спорта	Какие знаешь передачи мяча.	Многоскоки на повышенную опору		
58	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, в парах. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол - игровые командные виды спорта	Какие знаешь передачи мяча.	Многоскоки на повышенную опору		
59	Спортивные игры (волейбол)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол - игровые командные виды спорта	Какие знаешь передачи мяча.	Многоскоки на повышенную опору		
60	Спортивные игры (волейбол)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол - игровые командные виды спорта	Какие знаешь передачи мяча.	Многоскоки на повышенную опору		
61	Спортивные	Передача мяча сверху двумя руками на месте и	Передачи и приемы	Какие знаешь передачи			

	игры (волейбол)	после перемещения вперед, передача мяча над собой, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра: пионербол с элементами волейбола.	в волейболе	мяча.			
62	Спортивные игры (волейбол)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Передачи и приемы в волейболе	Какие знаешь передачи и приемы мяча.			
63	Спортивные игры (волейбол)	Контрольное упражнение: передачи мяча над собой, верхние в парах. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Передачи и приемы в волейболе	Какие знаешь передачи и приемы мяча.	Прыжки со скакалкой 30 с.		
64	Спортивные игры (волейбол)	Контрольное упражнение: приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Передачи и приемы в волейболе	Какие знаешь передачи и приемы мяча.	Прыжки со скакалкой 30 с.		
65	Спортивные игры (футбол)	Стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).	Удары по мячу в футболе Стопа Поверхность Подъем стопы	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Прыжки со скакалкой 30 с.		

66	Спортивные игры (футбол)	Стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).		Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Прыжки со скакалкой 30 с.		
67	Спортивные игры (футбол)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).	Остановка Защитник Нападающий Комбинация	Ты делал домашнее задание? Что будем делать на уроке? Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос. Ты хорошо себя чувствуешь?	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.		
68	Спортивные игры (футбол)	Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой, с изменением направления. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2, 3:3).	Остановка Защитник Нападающий Комбинация	Спроси....., что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос.	Подтягивание м. на высокой перекладине – 8 раз., д. на низкой – 10 раз.		
69	Спортивные	Контрольное упражнение: удары по воротам	Остановка	Спроси....., что он любит			

	игры (футбол)	указанными способами на точность. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).	Защитник Нападающий Комбинация	делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос.			
70	Спортивные игры (футбол)	Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).	Остановка Защитник Нападающий Комбинация	Спроси... , что он любит делать на уроке? Скажи, чтобы он повторил вопрос.			

8 класс

№ Урока	Тема урока	Содержание программного материала	Словарь	Развитие разговорной речи	Домашнее задание	Дата проведения	Фактическая дата
Основы знаний - 1 ч.							
1	Основы знаний	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности на спортплощадках, уроках по лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды.	Здоровье, здоровый образ жизни, слагаемые здоровья	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Индивидуальные теоретические задания		

Способы деятельности - 1 ч.							
2	Способы деятельности	Составление конспектов индивидуальных занятий коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки)	Корректирующая гимнастика, осанка, телосложение	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Комплексы упражнений для профилактики утомления		
Лёгкая атлетика - 8 ч.							
3	Лёгкая атлетика	Совершенствование бега на короткие и средние дистанции: 3х30м., 60 м., 400 м. Игры с мячом.	Дистанция, тестирование, двигательные способности человека	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?			
4	Лёгкая атлетика	Тестирование уровня физической подготовленности: 30 м, челночный бег, прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Игры с мячом.	Дистанция, тестирование, двигательные способности человека Олимпийская символика	Какие символы олимпийских игр ты знаешь? Назови девиз олимпийских игр. Какая эмблема у олимпийских игр? Какого цвета олимпийские кольца? Какие континенты обозначает каждое кольцо?	Комплекс УГГ		
5	Лёгкая атлетика	Тестирование уровня физической подготовленности: наклон на гибкость, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), подтягивание (ю), поднимание туловища из положения лёжа. Метание малого мяча на дальность с разбега. Игры с бегом и прыжками.	Тесты для определения двигательных способностей человека. Олимпийская символика	Какие символы олимпийских игр ты знаешь? Назови девиз олимпийских игр. Какая эмблема у олимпийских игр? Какого цвета олимпийские кольца? Какие континенты обозначает каждое кольцо?	Комплекс УГГ		

6	Лёгкая атлетика	Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры с мячом.	Разновидности бега и прыжков Олимпийская символика	Какие символы олимпийских игр ты знаешь? Назови девиз олимпийских игр. Какая эмблема у олимпийских игр? Какого цвета олимпийские кольца? Какие континенты обозначает каждое кольцо?	Комплекс УГГ		
7	Лёгкая атлетика	Контрольное упражнение: бег 60 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание».	Разновидности бега и прыжков Олимпийская символика	Какие символы олимпийских игр ты знаешь? Назови девиз олимпийских игр. Какая эмблема у олимпийских игр? Какого цвета олимпийские кольца? Какие континенты обозначает каждое кольцо?	Комплекс УГГ		
8	Лёгкая атлетика	Контрольное упражнение: прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игры с бегом.	Разновидности бега и прыжков	Измерь частоту сердечных сокращений (пульс). Назови ошибки.	Прыжки в длину с места, прыжки толчком одной приземлением на две ноги		
9	Лёгкая атлетика	Контрольное упражнение: прыжки в высоту способом «перешагивание». Длительный бег низкой интенсивности 4 мин Игры с мячом.	Разновидности бега и прыжков	Измерь частоту сердечных сокращений (пульс). Назови ошибки.	Прыжки в длину с места, прыжки толчком		

					одной приземление м на две ноги		
10	Лёгкая атлетика	Тестирование уровня физической подготовленности: 6 мин бег. Игры с мячом.	Двигательные способности человека	Измерь частоту сердечных сокращений (пульс). Назови ошибки.	Прыжки в длину с места, прыжки толчком одной приземление м на две ноги		
11	Подвижные игры	<p>«Догони меня» Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков — 10—14. Инвентарь: два баскетбольных мяча. Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко. Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра повторяется несколько раз. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. 	Национальность и	Покажи упражнения с маленькими мячами. Выбери ведущего для игры. Как ты себя чувствуешь? Как регулировать нагрузку во время бега?	Прыжки в длину с места, в шаге толчком одной, приземление м на две ноги.		
12	Подвижные игры	<p>«Три стихии. Земля. Вода. Воздух» Цель: развитие внимания. Количество игроков может быть любым. Инструкция. Играющие размещаются по кругу,</p>	Национальность и	Покажи упражнения с маленькими мячами. Выбери ведущего для игры.	Прыжки в длину с места, в шаге толчком		

		<p>ведущий называет слово: «Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны; «Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад; «Вода» — выполняются движения, имитирующие волны. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним. Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий. Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.</p>		<p>Как ты себя чувствуешь? Как регулировать нагрузку во время бега?</p>	<p>одной, приземление м на две ноги</p>		
13	Подвижные игры	<p>«Поймай мяч» Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым. Инвентарь: один мяч среднего размера. Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим. Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. • Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 	<p>Национальность и, основные физические качества человека</p>	<p>Покажи упражнения с маленькими мячами. Выбери ведущего для игры. Как ты себя чувствуешь? Как регулировать нагрузку во время бега?</p>	<p>Прыжки в длину с места, в шаге толком одной, приземление м на две ноги</p>		

14	Подвижные игры	<p>10. «Месяц» Играющие рассчитываются на 1—12 (соответственно количеству месяцев в году): а) если ведущий называет, например, — цифру «пять» — игрок или игроки с соответствующей цифрой хлопают в ладоши и произносят название месяца; б) если ведущий называет, например, «июнь», игрок или игроки, соответствующие номеру «6», хлопают в ладоши.</p> <p>11. «Дни недели» Играющие рассчитываются на 1—7 соответственно названиям дней недели. Ведущий называет цифру «6». Игроки с номером «6» хлопают в ладоши и произносят слово «суббота» и т.д.</p>	Национальность и, основные физические качества человека	Покажи упражнения с маленькими мячами. Выбери ведущего для игры. Как ты себя чувствуешь? Как регулировать нагрузку во время бега?	Прыжки в длину с места, в шаге толчком одной, приземление на две ноги		
15	Подвижные игры	<p>«Три стихии. Земля. Вода. Воздух» Цель: развитие внимания. Количество игроков может быть любым. Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово: «Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны; «Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад; «Вода» — выполняются движения, имитирующие волны. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним. Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий. Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.</p>	Основные физические качества человека	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой. Кто хочет показать упражнения?	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), подтягивание (ю)		
16	Подвижные	<p>«Догони меня» Цель: развитие внимания, приобретение навыков</p>	Основные физические	Покажи упражнения в движении шагом.	Сгибание и разгибание		

	игры	<p>ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков — 10—14. Инвентарь: два баскетбольных мяча. Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко. Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра повторяется несколько раз. • Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. 	качества человека	Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой. Кто хочет показать упражнения?	рук в упоре лёжа (д), подтягивание (ю)		
--	------	---	-------------------	--	--	--	--

Подвижные игры - 4 ч.

17	Подвижные игры	<p>«Поймай мяч» Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым. Инвентарь: один мяч среднего размера. Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим. Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся 	Основные физические качества человека	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой. Кто хочет показать упражнения?	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), подтягивание (ю)		
----	----------------	---	---------------------------------------	--	--	--	--

		<p>группа хором его повторяет.</p> <ul style="list-style-type: none"> Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 					
18	Подвижные игры	<p>10. «Месяц» Играющие рассчитываются на 1—12 (соответственно количеству месяцев в году): а) если ведущий называет, например, — цифру «пять» — игрок или игроки с соответствующей цифрой хлопают в ладоши и произносят название месяца; б) если ведущий называет, например, «июнь», игрок или игроки, соответствующие номеру «6», хлопают в ладоши.</p> <p>11. «Дни недели» Играющие рассчитываются на 1—7 соответственно названиям дней недели. Ведущий называет цифру «6». Игроки с номером «6» хлопают в ладоши и произносят слово «суббота» и т.д.</p>	Основные физические качества человека	<p>Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), подтягивание (ю)		
19	Подвижные игры	Правила безопасности учащихся в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.	Основные физические качества человека	<p>Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?</p>	Поднимание туловища из положения лёжа 30 сек. (д), 1 мин (ю)		
20	Подвижные игры	<p>«Догони меня» Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков — 10—14. Инвентарь: два баскетбольных мяча. Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы</p>	Основные физические качества человека	<p>Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?</p>	Поднимание туловища из положения лёжа 30 сек. (д), 1 мин (ю)		

		<p>мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра повторяется несколько раз. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. 					
Оздоровительная и корригирующая гимнастика - 4 ч.							
21	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<p><i>Композиции оздоровительной аэробной гимнастики</i>, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).</p> <p><i>Комплексы атлетической гимнастики</i>: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).</p>	Аэробная, анаэробная гимнастика, атлетическая гимнастика	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования	Композиции оздоровительной аэробной гимнастики (д.), комплексы атлетической гимнастики (ю.)		
22	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<p><i>Композиции оздоровительной аэробной гимнастики</i>, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).</p> <p><i>Комплексы атлетической гимнастики</i>: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).</p>	Общеразвивающие и дыхательные упражнения	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования	Композиции оздоровительной аэробной гимнастики (д.), комплексы атлетической гимнастики (ю.)		
23	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<p><i>Композиции оздоровительной аэробной гимнастики</i>, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).</p> <p><i>Комплексы атлетической гимнастики</i>: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).</p>	Общеразвивающие и дыхательные упражнения	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования	Композиции оздоровительной аэробной гимнастики (д.), комплексы		

					атлетическо й гимнастики (ю.)		
24	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	<i>Композиции оздоровительной аэробной гимнастики</i> , включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки). <i>Комплексы атлетической гимнастики</i> : упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).	Общеразвивающие и дыхательные упражнения	Покажи упражнения с малыми мячами. Какие есть виды движений?	Композиции оздоровительной аэробной гимнастики (д.), комплексы атлетической гимнастики (ю.)		
Спортивные игры - 8 ч.							
25	Спортивные игры (баскетбол)	Стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Спортивные игры	Покажи упражнения с малыми мячами. Какие есть виды движений?	Приседания 10-15 раз		
26	Спортивные игры (баскетбол)	Стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Спортивные игры	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой. Кто хочет показать упражнения?	Приседания 10-15 раз		
27	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Спортивные игры	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой. Кто хочет показать упражнения?	Приседания 10-15 раз		

28	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: ловля и передача мяча в движении, остановка двумя шагами. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков), игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Ловля, передача, ведение, стойка, бросок, комбинация	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой. Кто хочет показать упражнения?	Приседания 10-15 раз		
29	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: ведение мяча в движении бегом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Ловля, передача, ведение, стойка, бросок, комбинация	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой. Кто хочет показать упражнения?	Приседания на одной ноге		
30	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: броски в кольцо с места, в движении после ведения и ловли. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Ловля, передача, ведение, стойка, бросок, комбинация	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания на одной ноге		
31	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: комбинация из ранее изученных элементов техники. Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай	Ловля, передача, ведение, стойка, бросок, комбинация	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания на одной ноге		

		мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам.					
32	Спортивные игры (баскетбол)	Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам.	Ловля, передача, ведение, стойка, бросок, комбинация	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания на одной ноге		
Основы знаний – 1 ч.							
33	Основы знаний	Техника безопасности на уроках гимнастики. Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влиянии окружающей социально-экологической среды.	Образ жизни	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Индивидуальные теоретические задания		
Способы деятельности – 2 ч.							
34	Способы деятельности	Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.	Массаж	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Элементы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа		
35	Способы деятельности	Составление конспектов индивидуальных занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приёмов).	Виды спорта	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.	Конспект индивидуального занятия		
Оздоровительная и корригирующая гимнастика - 8 ч.							
36	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения	Комплекс ЛФК		

				типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.			
37	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.	Комплекс ЛФК		
38	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.	Комплекс ЛФК		
39	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.	Комплекс ЛФК		
40	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.	Комплекс ЛФК		
41	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в	Комплекс ЛФК		

	ая гимнастика	состояния здоровья и характера протекания заболеваний).		движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.			
42	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.	Комплекс ЛФК		
43	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.	Комплекс ЛФК		
Гимнастика с основами акробатики - 8 ч.							
44	Гимнастика с основами акробатики	Акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений.	Акробатические упражнения	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования.	Упражнения, развивающие гибкость		
45	Гимнастика с основами акробатики	Акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений.	Акробатические упражнения	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования.	Упражнения, развивающие гибкость		
46	Гимнастика с основами акробатики	Акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений, упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки),	Акробатические упражнения	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря.	Упражнения, развивающие гибкость		

		включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши).		Назови названия оборудования.			
47	Гимнастика с основами акробатики	Контрольное упражнение: комбинации из ранее освоенных упражнений и движений в акробатике. Упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши).	Гимнастические снаряды: перекладина, козёл, бревно	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования.	Упражнения, развивающие гибкость		
48	Гимнастика с основами акробатики	Контрольное упражнение: упражнения на бревне (девушки), на низкой перекладине (юноши). Прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девушки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь»(юноши)	Гимнастические снаряды: перекладина, козёл, бревно	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования.	Упражнения, развивающие силу мышц рук и брюшного пресса		
49	Гимнастика с основами акробатики	Прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девушки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь»(юноши)	Гимнастические снаряды: перекладина, козёл, бревно	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки.	Упражнения, развивающие силу мышц рук и брюшного пресса		
50	Гимнастика с основами акробатики	Прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девушки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь»(юноши)	Гимнастические снаряды: перекладина, козёл, бревно	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки.	Упражнения, развивающие силу		

					мышц рук и брюшного пресса		
51	Гимнастика с основами акробатики	Контрольное упражнение: прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девушки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь»(юноши)	Гимнастические снаряды: перекладина, козёл, бревно	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки.	Упражнения, развивающие силу мышц рук и брюшного пресса		
Основы знаний - 1 ч.							
52	Основы знаний	Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности).	Память, внимание, мышление	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Индивидуальные теоретические задания		
Лёгкая атлетика - 4 ч.							
53	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на спортплощадках, лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Бег с ускорением 3X 30 м, челночный бег 3по10м, прыжки в длину с места. Длительный бег низкой интенсивности 2 мин .Игры с мячом.	Спринтерский бег, короткая, средняя, длинная дистанция	Какие есть виды движений? Как ты себя чувствуешь? Как регулировать нагрузку во время бега?	Прыжки с гимнастической скакалкой 30 сек-1 мин.		
54	Лёгкая атлетика	Тестирование уровня физической подготовленности: прыжок в длину с места, челночный бег, бег 30 м. Совершенствование метания мяча на дальность. Длительный бег низкой интенсивности 4 мин. Игры с мячом.	Спринтерский бег, короткая, средняя, длинная дистанция	Какие есть виды движений? Как ты себя чувствуешь? Как регулировать нагрузку во время бега?	Прыжки с гимнастической скакалкой 30 сек-1 мин.		
55	Лёгкая атлетика	Контрольное упражнение: бег 60 м. с ускорением. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры с бегом и прыжками.	Спринтерский бег, короткая, средняя,	Какие есть виды движений? Как ты себя	Прыжки с гимнастической		

			длинная дистанция	чувствуешь? Как регулировать нагрузку во время бега?	скакалкой 30 сек-1 мин.		
56	Лёгкая атлетика	Тестирование уровня физической подготовленности: наклон на гибкость, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д.), подтягивание (ю.). Длительный бег низкой интенсивности 6 мин. 6 мин. Игры с мячом.	Спринтерский бег, короткая, средняя, длинная дистанция	Какие есть виды движений? Как ты себя чувствуешь? Как регулировать нагрузку во время бега?	Прыжки с гимнастической скакалкой 30 сек-1 мин.		
Спортивные игры - 14 ч.							
57	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Стойки, перемещения, остановки, передачи, приём, подачи мяча	Кто хочет показать упражнения? Назови ошибки	Приседания 10-15 раз		
58	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Стойки, перемещения, остановки, передачи, приём, подачи мяча	Кто хочет показать упражнения? Назови ошибки	Приседания 10-15 раз		
59	Спортивные игры (волейбол)	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Стойки, перемещения, остановки, передачи, приём, подачи мяча	Кто хочет показать упражнения? Назови ошибки	Приседания 10-15 раз		
60	Спортивные игры (волейбол)	Контрольное упражнение: передачи и приёмы мяча. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов (прием,	Стойки, перемещения, остановки, передачи, приём, подачи мяча	Кто хочет показать упражнения? Назови ошибки	Приседания 10-15 раз		

		передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.					
61	Спортивные игры (волейбол)	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача, прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Стойки, перемещения, остановки, передачи, приём, подачи мяча	Кто хочет показать упражнения? Назови ошибки	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 10 (д), 25 (ю)		
62	Спортивные игры (волейбол)	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Стойки, перемещения, остановки, передачи, приём, подачи мяча	Кто хочет показать упражнения? Назови ошибки	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 15 (д), 25 (ю)		
63	Спортивные игры (футбол)	Стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3)	Виды спорта	Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 15 (д), 25 (ю)		
64	Спортивные игры (футбол)	Тестирование уровня физической подготовленности: 6 мин Стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1, 3:2, 3:3)	Виды спорта	Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 15 (д), 25 (ю)		
65	Спортивные игры (футбол)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря;	Виды спорта	Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?	Прыжки в длину с места		

		комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)					
66	Спортивные игры (футбол)	Контрольное упражнение: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Защитник, нападающий, пенальти	Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?	Прыжки в длину с места		
67	Спортивные игры (футбол)	Контрольное упражнение: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Защитник, нападающий, пенальти	Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?	Прыжки в длину с места		
68	Спортивные игры (футбол)	Комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Защитник, нападающий, пенальти	Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?			

9 класс

№ Урока	Тема урока	Содержание программного материала	Словарь	Развитие разговорной речи	Домашнее задание	Дата проведения	Фактическая дата
Основы знаний - 1 ч.							
1	Основы знаний	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности на спортплощадках, уроках по лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влиянии окружающей социально-экологической среды.	Здоровье, здоровый образ жизни, слагаемые здоровья	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Индивидуальные теоретические задания		
Способы деятельности - 1 ч.							
2	Способы деятельности	Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки)	Корригирующая гимнастика, осанка, телосложение	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Комплексы упражнений для профилактики утомления		
Лёгкая атлетика - 8 ч.							
3	Лёгкая атлетика	Совершенствование бега на короткие и средние дистанции: 3х30м., 60 м., 400 м. Игры с мячом.	Дистанция, тестирование, двигательные способности человека	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?			
4	Лёгкая атлетика	Тестирование уровня физической подготовленности: 30 м, челночный бег, прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Игры с мячом.	Дистанция, тестирование, двигательные способности человека Олимпийская символика	Какие символы олимпийских игр ты знаешь? Назови девиз олимпийских игр. Какая эмблема у олимпийских игр?	Комплекс УГГ		

				Какого цвета олимпийские кольца? Какие континенты обозначает каждое кольцо?			
5	Лёгкая атлетика	Тестирование уровня физической подготовленности: наклон на гибкость, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), подтягивание (ю), поднимание туловища из положения лёжа. Метание малого мяча на дальность с разбега. Игры с бегом и прыжками.	Тесты для определения двигательных способностей человека. Олимпийская символика	Какие символы олимпийских игр ты знаешь? Назови девиз олимпийских игр. Какая эмблема у олимпийских игр? Какого цвета олимпийские кольца? Какие континенты обозначает каждое кольцо?	Комплекс УГГ		
6	Лёгкая атлетика	Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры с мячом.	Разновидности бега и прыжков Олимпийская символика	Какие символы олимпийских игр ты знаешь? Назови девиз олимпийских игр. Какая эмблема у олимпийских игр? Какого цвета олимпийские кольца? Какие континенты обозначает каждое кольцо?	Комплекс УГГ		
7	Лёгкая атлетика	Контрольное упражнение: бег 60 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание».	Разновидности бега и прыжков Олимпийская символика	Какие символы олимпийских игр ты знаешь? Назови девиз олимпийских игр. Какая эмблема у олимпийских игр? Какого цвета олимпийские кольца?	Комплекс УГГ		

				Какие континенты обозначает каждое кольцо?			
8	Лёгкая атлетика	Контрольное упражнение: прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игры с бегом.	Разновидности бега и прыжков	Измерь частоту сердечных сокращений (пульс). Назови ошибки.	Прыжки в длину с места, прыжки толчком одной приземлением на две ноги		
9	Лёгкая атлетика	Контрольное упражнение: прыжки в высоту способом «перешагивание». Длительный бег низкой интенсивности 4 мин Игры с мячом.	Разновидности бега и прыжков	Измерь частоту сердечных сокращений (пульс). Назови ошибки.	Прыжки в длину с места, прыжки толчком одной приземлением на две ноги		
10	Лёгкая атлетика	Тестирование уровня физической подготовленности: 6 мин бег. Игры с мячом.	Двигательные способности человека	Измерь частоту сердечных сокращений (пульс). Назови ошибки.	Прыжки в длину с места, прыжки толчком одной приземлением на две ноги		
11	Подвижные игры	<p>«Поймай мяч» Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым. Инвентарь: один мяч среднего размера. Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх</p>	Национальность и	Покажи упражнения с маленькими мячами. Выбери ведущего для игры. Как ты себя чувствуешь? Как регулировать	Прыжки в длину с места, в шаге толчком одной, приземлением на две		

		<p>мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. • Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 		нагрузку во время бега?	ноги.		
12	Подвижные игры		Национальность и	<p>Покажи упражнения с маленькими мячами.</p> <p>Выбери ведущего для игры.</p> <p>Как ты себя чувствуешь?</p> <p>Как регулировать нагрузку во время бега?</p>	<p>Прыжки в длину с места, в шаге толчком одной, приземление м на две ноги</p>		
13	Подвижные игры		Национальность и, основные физические качества человека	<p>Покажи упражнения с маленькими мячами.</p> <p>Выбери ведущего для игры.</p> <p>Как ты себя чувствуешь?</p> <p>Как регулировать нагрузку во время бега?</p>	<p>Прыжки в длину с места, в шаге толчком одной, приземление м на две ноги</p>		
14	Подвижные игры	<p>«Поймай мяч»</p> <p>Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым.</p> <p>Инвентарь: один мяч среднего размера.</p> <p>Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх</p>	Национальность и, основные физические качества человека	<p>Покажи упражнения с маленькими мячами.</p> <p>Выбери ведущего для игры.</p> <p>Как ты себя чувствуешь?</p> <p>Как регулировать</p>	<p>Прыжки в длину с места, в шаге толчком одной, приземление м на две</p>		

		<p>мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. • Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 		нагрузку во время бега?	ноги		
15	Подвижные игры		Основные физические качества человека	<p>Покажи упражнения в движении шагом.</p> <p>Покажи упражнения типа зарядки.</p> <p>Покажи упражнения со скакалкой.</p> <p>Кто хочет показать упражнения?</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), подтягивание (ю)		
16	Подвижные игры	<p>«Поймай мяч»</p> <p>Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча.</p> <p>Количество играющих может быть любым.</p> <p>Инвентарь: один мяч среднего размера.</p> <p>Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. 	Основные физические качества человека	<p>Покажи упражнения в движении шагом.</p> <p>Покажи упражнения типа зарядки.</p> <p>Покажи упражнения со скакалкой.</p> <p>Кто хочет показать упражнения?</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), подтягивание (ю)		

		<ul style="list-style-type: none"> • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. • Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 					
--	--	--	--	--	--	--	--

Адыгейские национальные игры - 4 ч.

17	Подвижные игры	<p>10. «Месяц» Играющие рассчитываются на 1—12 (соответственно количеству месяцев в году): а) если ведущий называет, например, — цифру «пять» — игрок или игроки с соответствующей цифрой хлопают в ладоши и произносят название месяца; б) если ведущий называет, например, «июнь», игрок или игроки, соответствующие номеру «б», хлопают в ладоши.</p> <p>11. «Дни недели» Играющие рассчитываются на 1—7 соответственно названиям дней недели. Ведущий называет цифру «б». Игроки с номером «б» хлопают в ладоши и произносят слово «суббота» и т.д.</p>	Основные физические качества человека	<p>Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой. Кто хочет показать упражнения?</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), подтягивание (ю)		
18	Подвижные игры	<p>10. «Месяц» Играющие рассчитываются на 1—12 (соответственно количеству месяцев в году): а) если ведущий называет, например, — цифру «пять» — игрок или игроки с соответствующей цифрой хлопают в ладоши и произносят название месяца; б) если ведущий называет, например, «июнь», игрок или игроки, соответствующие номеру «б», хлопают в ладоши.</p> <p>11. «Дни недели» Играющие рассчитываются на 1—7 соответственно названиям дней недели. Ведущий называет цифру</p>	Основные физические качества человека	<p>Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), подтягивание (ю)		

		«б». Игроки с номером «б» хлопают в ладоши и произносят слово «суббота» и т.д.					
19	Подвижные игры	Правила безопасности учащихся в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.	Основные физические качества человека	Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?	Поднимание туловища из положения лёжа 30 сек. (д), 1 мин (ю)		
20	Подвижные игры	<p>«Поймай мяч»</p> <p>Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым.</p> <p>Инвентарь: один мяч среднего размера.</p> <p>Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.</p> <p>Методические указания</p> <ul style="list-style-type: none"> • От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. • Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. • Играющие могут свободно передвигаться по кругу. 	Основные физические качества человека	Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?	Поднимание туловища из положения лёжа 30 сек. (д), 1 мин (ю)		
Оздоровительная и корригирующая гимнастика - 4 ч.							
21	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<p><i>Композиции оздоровительной аэробной гимнастики,</i> включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).</p> <p><i>Комплексы атлетической гимнастики:</i> упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в</p>	Аэробная, анаэробная гимнастика, атлетическая гимнастика	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования	Композиции оздоровительной аэробной гимнастики (д.),		

		том числе и на тренажерных устройствах (юноши).			комплексы атлетической гимнастики (ю.)		
22	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	<i>Композиции оздоровительной аэробной гимнастики, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).</i> <i>Комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).</i>	Общеразвивающие и дыхательные упражнения	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования	Композиции оздоровительной аэробной гимнастики (д.), комплексы атлетической гимнастики (ю.)		
23	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	<i>Композиции оздоровительной аэробной гимнастики, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).</i> <i>Комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).</i>	Общеразвивающие и дыхательные упражнения	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования	Композиции оздоровительной аэробной гимнастики (д.), комплексы атлетической гимнастики (ю.)		
24	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	<i>Композиции оздоровительной аэробной гимнастики, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).</i> <i>Комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).</i>	Общеразвивающие и дыхательные упражнения	Покажи упражнения с маленькими мячами. Какие есть виды движений?	Композиции оздоровительной аэробной гимнастики (д.), комплексы атлетической гимнастики (ю.)		

Спортивные игры - 8 ч.

25	Спортивные игры (баскетбол)	Стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Спортивные игры	Покажи упражнения с маленькими мячами. Какие есть виды движений?	Приседания 10-15 раз		
26	Спортивные игры (баскетбол)	Стойка игрока; передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Спортивные игры	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой. Кто хочет показать упражнения?	Приседания 10-15 раз		
27	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Спортивные игры	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой. Кто хочет показать упражнения?	Приседания 10-15 раз		
28	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: ловля и передача мяча в движении, остановка двумя шагами. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков), игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Ловля, передача, ведение, стойка, бросок, комбинация	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой. Кто хочет показать упражнения?	Приседания 10-15 раз		
29	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: ведение мяча в движении бегом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение	Ловля, передача, ведение, стойка, бросок,	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки.	Приседания на одной ноге		

		мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	комбинация	Покажи упражнения со скакалкой. Кто хочет показать упражнения?			
30	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: броски в кольцо с места, в движении после ведения и ловли. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом в низкой, средней, высокой стойке; попеременное ведение мяча, на месте и в движении шагом, бегом; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Ловля, передача, ведение, стойка, бросок, комбинация	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания на одной ноге		
31	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное упражнение: комбинация из ранее изученных элементов техники. Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам.	Ловля, передача, ведение, стойка, бросок, комбинация	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания на одной ноге		
32	Спортивные игры (баскетбол)	Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощенным правилам.	Ловля, передача, ведение, стойка, бросок, комбинация	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Приседания на одной ноге		
Основы знаний – 1 ч.							
33	Основы знаний	Техника безопасности на уроках гимнастики. Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влиянии окружающей социально-экологической среды.	Образ жизни	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Индивидуальные теоретические задания		

Способы деятельности – 2 ч.

34	Способы деятельности	Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.	Массаж	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Элементы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа		
35	Способы деятельности	Составление конспектов индивидуальных занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приёмов).	Виды спорта	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.	Конспект индивидуального занятия		

Оздоровительная и корригирующая гимнастика - 8 ч.

36	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.	Комплекс ЛФК		
37	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.	Комплекс ЛФК		
38	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом.	Комплекс ЛФК		

		заболеваний).		Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.			
39	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.	Комплекс ЛФК		
40	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.	Комплекс ЛФК		
41	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.	Комплекс ЛФК		
42	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	Упражнения из лечебной гимнастики	Покажи упражнения на фитболах. Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.	Комплекс ЛФК		
43	Оздоровительная и	<i>Упражнения из ЛФК:</i> комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями	Упражнения из лечебной	Покажи упражнения на фитболах.	Комплекс ЛФК		

	корректирующая гимнастика	врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	гимнастики	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки. Покажи упражнения со скакалкой.			
Гимнастика с основами акробатики - 8 ч.							
44	Гимнастика с основами акробатики	Акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений.	Акробатические упражнения	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования.	Упражнения , развивающие гибкость		
45	Гимнастика с основами акробатики	Акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений.	Акробатические упражнения	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования.	Упражнения , развивающие гибкость		
46	Гимнастика с основами акробатики	Акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений, упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши).	Акробатические упражнения	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования.	Упражнения , развивающие гибкость		
47	Гимнастика с основами акробатики	Контрольное упражнение: комбинации из ранее освоенных упражнений и движений в акробатике. Упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку	Гимнастические снаряды: перекладина, козёл, бревно	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования.	Упражнения , развивающие гибкость		

		боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши).					
48	Гимнастика с основами акробатики	Контрольное упражнение: упражнения на бревне (девушки), на низкой перекладине (юноши). Прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девушки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь»(юноши)	Гимнастические снаряды: перекладина, козёл, бревно	Как нужно выполнить страховку? Назови названия инвентаря. Назови названия оборудования.	Упражнения, развивающие силу мышц рук и брюшного пресса		
49	Гимнастика с основами акробатики	Прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девушки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь»(юноши)	Гимнастические снаряды: перекладина, козёл, бревно	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки.	Упражнения, развивающие силу мышц рук и брюшного пресса		
50	Гимнастика с основами акробатики	Прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девушки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь»(юноши)	Гимнастические снаряды: перекладина, козёл, бревно	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки.	Упражнения, развивающие силу мышц рук и брюшного пресса		
51	Гимнастика с основами акробатики	Контрольное упражнение: прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девушки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь»(юноши)	Гимнастические снаряды: перекладина, козёл, бревно	Покажи упражнения в движении шагом. Покажи упражнения типа зарядки.	Упражнения, развивающие силу мышц рук и брюшного пресса		
Основы знаний - 1 ч.							
52	Основы знаний	Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных воз-	Память, внимание, мышление	Назови тему урока? Какая цель урока? Какие задачи на уроке надо решить?	Индивидуальные теоретические задания		

		возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности).					
Лёгкая атлетика - 4 ч.							
53	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на спортплощадках, лёгкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Бег с ускорением 3X 30 м, челночный бег 3 по 10 м, прыжки в длину с места. Длительный бег низкой интенсивности 2 мин. Игры с мячом.	Спринтерский бег, короткая, средняя, длинная дистанция	Какие есть виды движений? Как ты себя чувствуешь? Как регулировать нагрузку во время бега?	Прыжки с гимнастической скакалкой 30 сек-1 мин.		
54	Лёгкая атлетика	Тестирование уровня физической подготовленности: прыжок в длину с места, челночный бег, бег 30 м. Совершенствование метания мяча на дальность. Длительный бег низкой интенсивности 4 мин. Игры с мячом.	Спринтерский бег, короткая, средняя, длинная дистанция	Какие есть виды движений? Как ты себя чувствуешь? Как регулировать нагрузку во время бега?	Прыжки с гимнастической скакалкой 30 сек-1 мин.		
55	Лёгкая атлетика	Контрольное упражнение: бег 60 м. с ускорением. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры с бегом и прыжками.	Спринтерский бег, короткая, средняя, длинная дистанция	Какие есть виды движений? Как ты себя чувствуешь? Как регулировать нагрузку во время бега?	Прыжки с гимнастической скакалкой 30 сек-1 мин.		
56	Лёгкая атлетика	Тестирование уровня физической подготовленности: наклон на гибкость, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д.), подтягивание (ю.). Длительный бег низкой интенсивности 6 мин. 6 мин. Игры с мячом.	Спринтерский бег, короткая, средняя, длинная дистанция	Какие есть виды движений? Как ты себя чувствуешь? Как регулировать нагрузку во время бега?	Прыжки с гимнастической скакалкой 30 сек-1 мин.		
Спортивные игры - 14 ч.							
57	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Стойки, перемещения, остановки, передачи, приём, подачи	Кто хочет показать упражнения? Назови ошибки	Приседания 10-15 раз		

			мяча				
58	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока, перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Стойки, перемещения, остановки, передачи, приём, подачи мяча	Кто хочет показать упражнения? Назови ошибки	Приседания 10-15 раз		
59	Спортивные игры (волейбол)	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Стойки, перемещения, остановки, передачи, приём, подачи мяча	Кто хочет показать упражнения? Назови ошибки	Приседания 10-15 раз		
60	Спортивные игры (волейбол)	Контрольное упражнение: передачи и приёмы мяча. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 3 -6 м. от сетки, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Стойки, перемещения, остановки, передачи, приём, подачи мяча	Кто хочет показать упражнения? Назови ошибки	Приседания 10-15 раз		
61	Спортивные игры (волейбол)	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача, прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Стойки, перемещения, остановки, передачи, приём, подачи мяча	Кто хочет показать упражнения? Назови ошибки	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 10 (д), 25 (ю)		
62	Спортивные игры	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения;	Стойки, перемещения,	Кто хочет показать упражнения?	Сгибание и разгибание		

	(волейбол)	позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	остановки, передачи, приём, подачи мяча	Назови ошибки	рук в упоре лёжа 15 (д), 25 (ю)		
63	Спортивные игры (футбол)	Стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Виды спорта	Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 15 (д), 25 (ю)		
64	Спортивные игры (футбол)	Тестирование уровня физической подготовленности: 6 мин Стойки игрока, перемещения в стойке, старты из различных и.п.; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Виды спорта	Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 15 (д), 25 (ю)		
65	Спортивные игры (футбол)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Виды спорта	Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?	Прыжки в длину с места		
66	Спортивные игры (футбол)	Контрольное упражнение: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой; удары по воротам указанными способами на точность; выбивание и	Защитник, нападающий, пенальти	Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?	Прыжки в длину с места		

		отбор мяча; игра вратаря; комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)					
67	Спортивные игры (футбол)	Контрольное упражнение: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Защитник, нападающий, пенальти	Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?	Прыжки в длину с места		
68	Спортивные игры (футбол)	Комбинации из освоенных элементов (ведение, удар). Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Учебная игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания (2:1, 3:1,3:2,3:3)	Защитник, нападающий, пенальти	Назови виды спорта. В какую спортивную игру ты любишь играть? Спроси у ... в какую игру он любит играть?			