

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Ишненская средняя общеобразовательная школа

Ростовского муниципального района

Ярославской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**  на заседании МО  учителей оздоровительно-трудового и эстетического цикла.  Протокол № 1  от 30.08.2022 г.  Руководитель МО:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Петров Ю.В.) | **СОГЛАСОВАНА**  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Пелевина Т. З.) | **УТВЕРЖДЕНА**  Директор  МОУ Ишненская СОШ  Приказ 305  от 27.08.2022 г  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Клюева Н. В.) |

**Рабочая программа**

«Физическая культура»

в 6-9 классах

Срок реализации: 1 год

Учитель: Петров Ю.В. (высшая категория)

Ремнев С.Ф. (1 категория)

Модулин А.Е.

2022-2023 учебный год

2021-2022 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа курса по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021).

ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, изм. от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.; 11 декабря 2020 г);

− Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в Образовательных организациях, реализующих общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации)

− Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего

общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.)

ООП ООО МОУ Ишненская СОШ (утв. приказом директора № 15а д/о от 15.01.21 г);

Учебный план МОУ Ишненская СОШ (утв. приказом директора № НОМЕР от 30.08.21 г);

Календарный учебный график МОУ Ишненская СОШ (утв. приказом директора № НОМЕР от ДАТА);

Положение о рабочей программе по ФГО ООО (утв. приказом директора № 85 от 31.08.20 г);

**Целью** реализации ООП ООО по курсу физическая культура является освоение физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

**Задачами** курса являются: (ФГОС ООО)

1. развитие двигательной активности обучающихся,

2.укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств,

3. повышение функциональных возможностей основных систем организма,

4. формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом,

5. приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей,

6. Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности,

7.освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,

8.воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Оценка результатов освоения ООП ООО курса физическая культура проводится в соответствии с разделом «Система оценки» ООП ООО и «Положением о системе оценивания ОУ» и предусматривает проведение промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## Место учебного предмета в учебном плане. Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 6-9 классе выделяется 272 ч, из них в 5-9 классе по 68ч (2ч в неделю, 34 учебные недели).

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 1-11 классах следующее:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступень образования | Начальное общее образование | | | | Основное общее образование | | | | | Среднее (полное) общее образование  (базовый уровень) | |
| Классы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Часы в неделю | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Среднее (полное) общее образование  (профильный уровень) | |
| 4 | 4 |

Структура курса. Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» содержит с представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

**АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**

**ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ**

Подростковый возраст называется также периодом полового созревания, или пубертатным периодом. Он продолжается у мальчиков с 13 до 16 лет, у девочек – с 12 до 15 лет.

1. Происходит физиологическая перестройка организма подростка. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе — мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе — костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8—11 раз. Подростковый возраст совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития. Начало этого процесса приходится у девочек на 11 -12 лет, а у мальчиков - на 13-14 лет.
2. Изменяется мыслительная деятельность подростков. В результате усвоения новых знаний перестраиваются и способымышления. Знания становятся личным достоянием ученика, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Изменяется и характер познавательных интересов — возникает интерес по отношению к определенному предмету, конкретный интерес к содержанию предмета.
3. Общение становится главным в жизни подростка. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.
4. Подростковый возраст характеризуется как благоприятный период для развития различных физических качеств. Сенситивные периоды для различных физических качеств проявляются гетерохронно. Так, например, сенситивный период развития абсолютной мышечной силы наблюдается в 14-17 лет (максимального значения качество силы достигает к возрасту 18-20 лет). Сенситивный период развития различных проявлений качества быстроты приходится на 11-14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту). Этот же примерно период является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей. Для общей выносливости сенситивный период проявляется гораздо позже – в 15-20 лет (максимальное значение – в 20-25 лет). Развитие гибкости бурно происходит с 3-4 до 15 лет, а ловкости – с 7-10 до 13-15 лет. Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы физического воспитания достигают наилучшего тренирующего эффекта. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.
5. Работа внутренних органов:

Сердце**.** Для детей характерен неустойчивый ритм сердечной деятельности. Он подвержен значительным колебаниям под влиянием внутренних и внешних раздражителей. Организму детей и подростков повышение величины нагрузки (увеличение мощности, продолжительности и числа повторений упражнений, уменьшение интервала отдыха) стоит дороже, чем взрослому организму. У детей при напряженных физических упражнениях максимальная частота сердечных сокращений находится в обратной зависимости от возраста: чем младше ребенок, тем она выше. У подростков повышается артериальное давление. Это связывают с тем, что развитие сердца и кровеносных сосудов происходит нередко не синхронно.

Легкие. С ростом и развитием организма увеличивается объем легких. По мере развития организма изменяется режим дыхания: длительность дыхательного цикла, временное соотношение между вдохом и выдохом, глубина и частота дыхания. Для детей младшего возраста характерны частый, недостаточно устойчивый ритм дыхания, небольшая глубина, примерно одинаковое соотношение по времени вдоха и выдоха, короткая дыхательная пауза. Частота дыхания у детей 7-8 лет составляет 20-25 дыхательных движений в минуту. С возрастом она снижается до 12-16 дыханий в минуту, ритм дыхания становится более стабильным. Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняются. Одновременно увеличиваются дыхательный объем и скорость воздушного потока на вдохе.

Опорно-двигательный аппарат. Развитие подростка характеризуется ростом костей в длину и в ширину, изменением их химического состава, повышением прочности. С возрастом происходит совершенствование кроветворной функции. Развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. С возрастом увеличивается масса мышц. Каждая мышца или группа мышц развиваются неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими - мышцы рук.

1. Развитие двигательных качеств.

Между развитием двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопровождается совершенствованием двигательных качеств.

Сила. Впервые максимальную произвольную силу мышц (МПС) при изометрическом напряжении удается измерить в возрасте 4-5 лет. Наиболее интенсивный прирост МПС установлен в период от 13-14 до 16-17 лет. В последующие годы (до 18-20 лет) темпы ее роста замедляются. У более крупных мышц МПС увеличивается несколько дольше.

Быстрота. При выполнении спортивных упражнений, как правило, отмечается комплексное проявление быстроты. Например, результат в спринтерском беге зависит от времени двигательной реакции на старте, быстроты одиночных движений и частоты (темпа) шагов. В процессе развития организма повышается скорость одиночных движений. К 13-14 годам она приближается к данным взрослых, в 16-17 лет отмечается снижение ее, а к 20-30 годам - некоторое повышение. Взаимосвязь в развитии силы и быстроты достаточно полно проявляется в скоростно- силовых упражнениях, например в прыжках в длину и в высоту. Наибольший прирост результатов в прыжках наблюдается от 12 до 13 лет.

Выносливость. С возрастом заметно повышается работоспособность при выполнении напряженных динамических упражнений на выносливость. Выносливость в разные возрастные периоды повышается неравномерно. Так, установлено, что в упражнениях аэробной мощности наибольший прирост выносливости наблюдается у юношей от 15-16 до 17-18 лет. В упражнениях анаэробной мощности значительное увеличение продолжительности работы отмечается от 10-12 до 13-14 лет.

Ловкость. Это двигательное качество характеризуется умением управлять силовыми, временными, пространственными параметрами движений. Одним из проявлений ловкости является точность ориентации в пространстве. Способность к пространственной дифференцировке движений заметно усиливается в возрасте 5-6 лет. Наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет. В 10-12 лет она стабилизируется, в 14-15 лет несколько ухудшается, а в 16-17 лет показатели двигательной ориентации достигают данных взрослых.

Гибкость. По мере развития организма гибкость изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночного столба при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет. В более старшем возрасте прирост ее снижается. Подвижность позвоночного столба при сгибании у мальчиков 7- 10 лет значительно возрастает, а в 11 -13 лет уменьшается. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек - в 14 лет.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**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 сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• 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 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 направления;

• 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.

**В области познавательной культуры:**

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

• способность проявлять инициативу и 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 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 и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание**

**Физическая культура**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.**Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

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

В связи с отсутствием условий для практических занятий по плаванию изучение данного раздела проходит через изучение теории и с использованием имитационных упражнений, а также ОРУ на материале плавания. Данный материал изучается в процессе уроков без выделения его в отдельный блок.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

**Формы занятий физической культурой  
с учетом состояния здоровья обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основная медицинская группа** | **Подготовительная медицинская группа** | **Специальные медицинские группы** | |
| **Специальная медицинская группа «А»** | **Специальная медицинская группа «Б»** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Предметная область «Физическая культура»** | | | |
| Уроки физической культуры по учебным программам в полном объеме | Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований | Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы | Занятия ЛФК при медицинских организациях (детская поликлиника, врачебно-физкуль-турный диспансер, санаторий, лечебный стационар) |
| Занятия ЛФК | Занятия в адаптивной спортивной школе (ЛФК, плавание, корригирующая гимнастика) с учетов рекомендаций врача |
| Занятия корригирующей гимнастикой | Занятия в конно-спортивных комплексах с учетом рекомендации врача |
| Занятия оздоровительным плаванием |
| **Тестирование уровня физической подготовленности** | | | |
| Разрешено выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура» | Разрешено при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача | Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесённые заболевания | Не допускаются |
| **Занятия спортом в секциях и кружках** | | | |
| Рекомендовано посещение спортивных секций, кружков | Рекомендовано посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок с допуском врача | Рекомендовано дополнительно посещать занятия ЛФК | Рекомендованы занятия ЛФК по назначению врача с учетом особенностей характера и стадии заболевания. Занятия организуются как в группах, так и индивидуально с инструктором, врачом ЛФК, специалистом адаптивной физической культуры |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

**Тематическое планирование,**

**в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Колич-во часов | Реализация воспитательного потенциала урока | Цифровые образовательные ресурсы |
| 6 класс | | | | |
| 1 | **Легкая атлетика** | 6 | Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.  Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.  Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-sprinterskogo-bega-1210362.html>  <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-nizkogo-starta-i-startovogo-razgona-2092398.html>  <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-sprinterskogo-bega-1210362.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-rekomendaciya-tehnika-i-metodika-bega-na-srednie-distancii-711764.html>  <https://infourok.ru/prizhkovaya-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-1698640.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-istoriya-vozniknoveniya-kompleksa-gto-3973930.html> |
| 2 | **Футбол** | 2 | Футбол очень динамичная игра, которая позволяет развить координационные способности, скоростно-силовые качества, выносливость, а также умение действовать в команде, научить основам футбола повысить общую физическую подготовленность мотивировать на систематические занятия физической культурой и спортом приобщить к общечеловеческим культурным ценностям. | <https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-beg-na-dlinnye-distancii-4056230.html>  <https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-beg-na-dlinnye-distancii-4056230.html> |
| 3 | **Знания о физической культуре** | 1 | Сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, улучшения осанки, содействие гармоничному физическому развитию,содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. | <https://infourok.ru/proektnaya-rabota-na-temu-vozrozhdenie-olimpiyskie-igri-2794522.html> |
| 4 | **Легкая атлетика** | 2 | Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.  Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.  Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. | <https://infourok.ru/urok-fizkulturi-tema-prizhok-v-visotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie-813563.html>  <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html> |
| 5 | **Волейбол** | 6 | Волейбол дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в **волейбол** развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-klass-voleybol-stoyki-i-peremescheniya-peredacha-myacha-dvumya-rukami-sverhu-2470528.html>  <https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-1139451.html>  <https://infourok.ru/voleybol-obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverhu-736457.html>  <https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/nizhnyaya-pryamaya-podacha-170456.html>  <https://infourok.ru/proekt-na-temu-tehnika-pryamogo-napadayushego-udara-v-volejbole-4490055.html> |
| 6 | **Знания о физической культуре** | 1 | Сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, улучшения осанки, содействие гармоничному физическому развитию,содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. | <https://infourok.ru/referat-sovremennoe-predstavlenie-o-fizicheskoy-kulture-osnovnie-ponyatiya-1939988.html> |
| 7 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 | Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной **деятельности**, приобретение практически важных знаний по **физической** **культуре**. | <https://infourok.ru/material.html?mid=7741> |
| 8 | **Гимнастика** | 11 | Гимнастика служит благородным целям гармоничного развития физических и духовных способностей людей. Подбором упражнений, выбором способа их выполнения , определением числа повторений и быстроты исполнения, а также применением отягощений достигается регулировка физической нагрузки.  Гимнастика- профилирующая учебная дисциплина является педагогической дисциплиной, обязательным учебным предметом в системе образования и воспитания. Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании изучающей закономерности физического развития и совершенствование человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм. | <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-metodika-obucheniya-stroevim-uprazhneniyam-2204747.html>  <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-dlya-klassa-visi-stroevie-uprazhneniya-2038335.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-oporniy-prizhok-1685511.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-oporniy-prizhok-1685511.html>  <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html>  <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html>  <https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-10-klasse-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-i-perekladine-4148342.html>  <https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html>  <https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html>  <https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html> |
| 9 | **Знания о физической культуре** | 1 | Сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, улучшения осанки, содействие гармоничному физическому развитию,содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. | <https://infourok.ru/organizaciya-i-provedenie-samostoyatelnih-zanyatiy-po-razvitiyu-vazhneyshih-professionalnoprikladnih-fizicheskih-kachestv-3725124.html> |
| 10 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 | Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной **деятельности**, приобретение практически важных знаний по **физической** **культуре**. | <https://infourok.ru/ozdorovitelnie-meropriyatiya-v-rezhime-dnya-shkolnika-393861.html> |
| 11 | **Лыжные гонки** | 14 | Лыжные гонки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п. | <https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html>  <https://infourok.ru/razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lizhnaya-podgotovka-1392671.html>  <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-1625550.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-odnovremenniy-besshazhniy-hod-580003.html>  <https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyi-odnoshazhnyi-khod-metodika-obucheniya>  <https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-po-razdelu-lizhnaya-podgotovka-tema-odnovremenniy-besshazhniy-hod-odnovremenniy-odnoshazhniy-hod-raz-3291038.html>  <https://studfile.net/preview/1633871/page:6/>  <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-tehnike-podemov-poluelochkoy-elochkoy-i-lesenkoy-spuski-s-gori-1632807.html>  <https://mydocx.ru/1-14335.html>  <https://infourok.ru/lizhi-tormozhenie-plugom-uporom-klass-2500800.html>  <https://infourok.ru/lizhi-tormozhenie-plugom-uporom-klass-2500800.html>  <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-sposobi-preodoleniya-nerovnostey-sklona-v-lizhnom-sporte-3865079.html>  <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-lizhah-1045989.html> |
| 12 | **Знания о физической культуре** | 1 | Сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, улучшения осанки, содействие гармоничному физическому развитию,содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. | <https://integrity-person.ru/vosstanovitelnyj-massazh/> |
| 13 | **Баскетбол** | 8 | Занятия **баскетболом** помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма | <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-basketbol-kratko-i-po-punktam/>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-tema-uroka-basketbol-ostanovka-dvumya-shagami-3456593.html>  <https://infourok.ru/tehnika-broskov-v-basketbole-798759.html>  <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html>  <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html>  <https://infourok.ru/perehvat-myacha-pri-peredachie-v-basketbole-682771.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-teme-pozicionnoe-napadenie-v-basketbole-dlya-grupp-nachalnoj-podgotovki-4547025.html> |
| 14 | **Лапта** | 4 | воспитать чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику, волевые качества личности; - воспитать у детей добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, привить нормы спортивной этики; - воспитать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-**лапта**). | <https://infourok.ru/vneklassnoe-zanyatie-russkaya-laptafgos-1180747.html>  <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-vivy-i-sposoby-udarov-bitoj-v-igre-russkaya-lapta-4272009.html>  <https://infourok.ru/sportivnaya-igra-lapta-klass-2476444.html>  <https://infourok.ru/pravila-igry-russkaya-lapta-4546417.html> |
| 15 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 | Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной **деятельности**, приобретение практически важных знаний по **физической** **культуре**. | <https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-uprazhneniya-dlya-razvitiya-vynoslivosti-4243433.html> |
| 16 | **Легкая атлетика** | 7 | Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.  Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.  Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. | <https://infourok.ru/konspekt-lekcii-uroka-po-fizicheskoj-kulture-plavanie-na-temu-prikladnoe-plavanie-4636989.html>  <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-estafety-s-pryzhkami-krossovaya-podgotovka-500m-igra-vyshibalo-4355991.html>  <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-prizhkam-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-2019475.html>  <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-1445879.html>  <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html>  <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html>  <https://infourok.ru/metodika_obucheniya_metaniyu_myacha.-570072.htm> |
| 17 | **Знания о физической культуре** | 1 | Сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, улучшения осанки, содействие гармоничному физическому развитию,содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. | <https://infourok.ru/referat-na-temu-zakalivanie-organizma-osnovnie-principi-sredstva-metodika-2618413.html> |
|  | **Итого** | 68 |  |  |
| 7 класс | | | | |
| 1 | **Знания о физической культуре** | 1 | Сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, улучшения осанки, содействие гармоничному физическому развитию,содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. | <https://infourok.ru/prichini-vozniknoveniya-oshibok-v-tehnike-u-sportsmenov-na-razlichnih-etapah-podgotovki-3090024.html> |
| 2 | **Легкая атлетика** | 8 | Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.  Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.  Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. | <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-tehnika-visokogo-starta-2131551.html>  <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-nizkogo-starta-i-startovogo-razgona-2092398.html>  <https://infourok.ru/kompleksy-uprazhnenij-dlya-uspeshnogo-vypolneniya-normativov-vfsk-gto-4131093.html>  <https://infourok.ru/podgotovitelnye-i-specialnye-uprazhneniya-v-legkoj-atletike-4278868.html>  <https://infourok.ru/kompleksy-uprazhnenij-dlya-uspeshnogo-vypolneniya-normativov-vfsk-gto-4131093.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-rekomendaciya-tehnika-i-metodika-bega-na-srednie-distancii-711764.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-rekomendaciya-tehnika-i-metodika-bega-na-srednie-distancii-711764.html>  <https://infourok.ru/kompleksy-uprazhnenij-dlya-uspeshnogo-vypolneniya-normativov-vfsk-gto-4131093.html> |
| 3 | **Футбол** | 2 | Футбол очень динамичная игра, которая позволяет развить координационные способности, скоростно-силовые качества, выносливость, а также умение действовать в команде, научить основам футбола повысить общую физическую подготовленность мотивировать на систематические занятия физической культурой и спортом приобщить к общечеловеческим культурным ценностям. | <https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-vipolneniya-ostanovok-myacha-v-futbole-3885176.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulturerazdel-futbol-temaudar-po-katyaschemusya-myachu-3619436.html> |
| 4 | **Волейбол** | 7 | Волейбол дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в **волейбол** развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. | <https://infourok.ru/voleybol-obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverhu-736457.html>  <https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-peredache-dvumia-rukami-sverkh.html>  <https://infourok.ru/voleybol-obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverhu-736457.html>  <https://infourok.ru/voleybol-obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverhu-736457.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-1139451.html>  <https://infourok.ru/voleybol-klass-peredacha-myacha-sverhu-dvumya-rukami-3391689.html>  <https://infourok.ru/voleybol-priyom-i-peredacha-myacha-dvumya-rukami-sverhu-samoanaliz-uroka-2287657.html> |
| 5 | **Знания о физической культуре** | 1 | Сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, улучшения осанки, содействие гармоничному физическому развитию,содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. | <https://infourok.ru/prezentaciya-zarozhdenie-olimpijskogo-dvizheniya-v-rossii-4378100.html> |
| 6 | **Гимнастика с основами акробатики** | 12 | Гимнастика служит благородным целям гармоничного развития физических и духовных способностей людей. Подбором упражнений, выбором способа их выполнения , определением числа повторений и быстроты исполнения, а также применением отягощений достигается регулировка физической нагрузки.  Гимнастика- профилирующая учебная дисциплина является педагогической дисциплиной, обязательным учебным предметом в системе образования и воспитания. Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании изучающей закономерности физического развития и совершенствование человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм. | <https://infourok.ru/tema_uroka___visy._stroevye_uprazhneniya._35_klass-336949.htm>  <https://infourok.ru/tema_uroka___visy._stroevye_uprazhneniya._35_klass-336949.htm>  <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-metodika-obucheniya-stroevim-uprazhneniyam-2204747.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-oporniy-prizhok-1685511.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-oporniy-prizhok-1685511.html>  <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html>  <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html>  <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-10-klasse-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-i-perekladine-4148342.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-10-klasse-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-i-perekladine-4148342.html>  <https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html>  <https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html> |
| 7 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 | Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной **деятельности**, приобретение практически важных знаний по **физической** **культуре**. | <https://infourok.ru/statya-na-temu-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-4591234.html> |
| 8 | **Лыжные гонки** | 14 | Лыжные гонки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п. | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-lizhnie-estafeti-2546029.html>  <https://infourok.ru/sposobi-peredvizheniya-na-lizhah-i-ih-raznovidnosti-3953134.html>  <https://vsnege.com/lyzhi/poperemennyj-dvuhshazhnyj-hod-na-lyzhah/>  <https://vsnege.com/lyzhi/poperemennyj-dvuhshazhnyj-hod-na-lyzhah/>  <https://infourok.ru/statya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-odnovremenniy-besshazhniy-hod-3924962.html>  <https://infopedia.su/12x3694.html>  <https://multiurok.ru/files/tiekhnika-vypolnieniia-odnovriemiennogho-dvukhshaz.html>  <https://infourok.ru/urok-na-temu-odnovremenniy-odnoshazhniy-hod-3102899.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-odnovremenniy-odnoshazhniy-hod-skorostnoy-variant-3584664.html>  <https://vsnege.com/lyzhi/povoroty-na-lyzhah-tehnika-vypolneniya/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/>  <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-vipolneniyu-vidov-ispitaniy-testov-vhodyaschih-vo-vserossiyskiy-fizkulturnosportivniy-kompleks-gto-767996.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-lizhnie-estafeti-2546029.html> |
| 9 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 | Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной **деятельности**, приобретение практически важных знаний по **физической** **культуре**. | <https://infourok.ru/metodicheskij-material-po-fizicheskoj-kulture-kompleksy-korrigiruyushih-uprazhnenij-4199571.html> |
| 10 | **Баскетбол** | 8 | Занятия **баскетболом** помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма | <https://infourok.ru/lekciya-basketbol-peredvizheniya-i-ostanovki-4239779.html>  <https://infourok.ru/konspekt-urokarazdel-basketbol-tema-tehnika-lovli-i-peredachi-myacha-vedenie-myacha-1087721.html>  <https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm>  <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html>  <https://infourok.ru/tehnika-broskov-v-basketbole-798759.html> |
| 11 | **Знания о физической культуре** | 1 | Сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, улучшения осанки, содействие гармоничному физическому развитию,содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. | <https://infourok.ru/referat-na-temu-korrekciya-osanki-i-teloslozheniya-2742778.html> |
| 12 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 | Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной **деятельности**, приобретение практически важных знаний по **физической** **культуре**. | <https://infourok.ru/ozdorovitelnie-meropriyatiya-v-rezhime-dnya-shkolnika-393861.html> |
| 13 | **Лапта** | 3 | воспитать чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику, волевые качества личности; - воспитать у детей добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, привить нормы спортивной этики; - воспитать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-**лапта**). | <https://multiurok.ru/files/obuchieniie-ighrie-russkaia-lapta.html>  <https://multiurok.ru/files/obuchieniie-ighrie-russkaia-lapta.html>  <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0> |
| 14 | **Легкая атлетика** | 8 | Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.  Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.  Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. | <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-estafety-s-pryzhkami-krossovaya-podgotovka-500m-igra-vyshibalo-4355991.html>  <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-estafetnogo-bega-klass-2237561.html>  <https://infourok.ru/konspekt_otkrytogo_uroka_po_fizicheskoy_kulture_dlya_legkaya_atletika.__mnogoskoki-542324.htm>  <https://infourok.ru/konspekt_otkrytogo_uroka_po_fizicheskoy_kulture_dlya_legkaya_atletika.__mnogoskoki-542324.htm>  <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-1445879.html>  <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-1445879.html>  <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html> |
|  | **Итого** | 68 |  |  |
| 8 класс | | | | |
| 1 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 | Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной **деятельности**, приобретение практически важных знаний по **физической** **культуре**. | <https://infourok.ru/pervaya-pomosch-pri-travmah-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-3538858.html> |
| 2 | **Легкая атлетика** | 7 | Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.  Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.  Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-sprinterskogo-bega-1210362.html>  <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-estafetnogo-bega-klass-2237561.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-rekomendaciya-tehnika-i-metodika-bega-na-srednie-distancii-711764.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-rekomendaciya-tehnika-i-metodika-bega-na-srednie-distancii-711764.html>  <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html>  <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html>  <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoj-kultury-v-6-klasse-tema-legkaya-atletika-obuchenie-tehnike-pryzhka-v-vysotu-sposobom-p-4539485.html> |
| 3 | **Волейбол** | 10 | Волейбол дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в **волейбол** развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-po-voleybolu-i-podgotovkoy-uchaschihsya-k-sdache-norm-gto-1357969.html>  <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-na-temu-voleybol-priem-i-peredacha-myacha-cherez-setku-uchebnotrenirovochnaya-igra-3714864.html>  <https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html>  <https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-peredacha-myacha-sverhu-dvumya-rukami-v-prizhke-1855777.html>  <https://infourok.ru/podgotovitelnye-i-podvodyashie-uprazhneniya-dlya-obucheniya-igre-volejbol-nizhnyaya-pryamaya-podacha-4407161.html>  <https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-pryamaya-podacha-2361076.html>  <https://infourok.ru/voleybol._izuchaem_napadayuschiy_udar-456587.htm>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-voleybolu-pryamoy-napadayuschiy-udar-posle-podbrasivaniya-myacha-partnyorom-1757845.html>  <https://infourok.ru/proekt-na-temu-tehnika-pryamogo-napadayushego-udara-v-volejbole-4490055.html> |
| 4 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 | Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной **деятельности**, приобретение практически важных знаний по **физической** **культуре**. | <https://infourok.ru/kompleksi-obscherazvivayuschih-uprazhneniy-adaptivnoy-fizicheskoy-kulturi-1813483.html> |
| 5 | **Гимнастика** | 11 | Гимнастика служит благородным целям гармоничного развития физических и духовных способностей людей. Подбором упражнений, выбором способа их выполнения , определением числа повторений и быстроты исполнения, а также применением отягощений достигается регулировка физической нагрузки.  Гимнастика- профилирующая учебная дисциплина является педагогической дисциплиной, обязательным учебным предметом в системе образования и воспитания. Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании изучающей закономерности физического развития и совершенствование человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм. | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-dlya-klassa-visi-stroevie-uprazhneniya-2038335.html>  <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-dlya-klassa-visi-stroevie-uprazhneniya-2038335.html>  <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-opornim-prizhkam-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-v-klassah-334262.html>  <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-opornim-prizhkam-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-v-klassah-334262.html>  <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html>  <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-10-klasse-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-i-perekladine-4148342.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-10-klasse-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-i-perekladine-4148342.html> |
| 6 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 2 | Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной **деятельности**, приобретение практически важных знаний по **физической** **культуре**. | <https://infourok.ru/planirovanie-samostoyatelnih-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-1084844.html>  <https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoy-kulture-klassifikaciya-oshibok-pri-obuchenii-dvigatelnim-deystviyam-prichini-vozniknoveniya-oshibok-i-p-3020594.html> |
| 7 | **Лыжные гонки** | 14 | Лыжные гонки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п. | <https://multiurok.ru/files/pamiatka-tiekhnika-biezopasnosti-na-zaniatiiakh-po-lyzhnym-ghonkam.html>  <https://infourok.ru/metodika_obucheniya_tehnike_lyzhnyh_hodov-492562.htm>  <https://multiurok.ru/files/tiekhnika-vypolnieniia-odnovriemiennogho-dvukhshaz.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-odnovremenniy-odnoshazhniy-hod-skorostnoy-variant-3584664.html>  <https://infourok.ru/odnovremenniy-odnoshazhniy-hod-skorostnoy-variant-lizhnie-estafeti-819062.html>  <https://infourok.ru/klassicheskie-i-konkovie-lizhnie-hodi-3333824.html>  <https://infourok.ru/klassicheskie-i-konkovie-lizhnie-hodi-3333824.html>  <https://infourok.ru/klassicheskie-i-konkovie-lizhnie-hodi-3333824.html>  <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-lizhnih-hodov-podemov-v-goru-i-spuskov-3318339.html>  <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html>  <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html>  <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html>  <https://infourok.ru/urok-fizicheskaya-kultura-razdel-lizhnie-gonki-urok-tema-peredvizheniya-na-lizhah-spuski-i-podyom-v-razlichnih-stoykah-i-hodov-v-1033315.html>  <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-vipolneniyu-vidov-ispitaniy-testov-vhodyaschih-vo-vserossiyskiy-fizkulturnosportivniy-kompleks-gto-767996.html> |
| 8 | **Баскетбол** | 8 | Занятия **баскетболом** помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма | <https://infourok.ru/lekciya-basketbol-peredvizheniya-i-ostanovki-4239779.html>  <https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm>  <https://infourok.ru/plankonspekt-nakrivanie-myacha-speredi-pri-broske-v-korzinu-perehvat-myacha-pri-vedenii-obuchayuschaya-igra-s-vedeniem-i-bez-ved-494919.html>  <https://infourok.ru/tehnika-broskov-v-basketbole-798759.html>  <https://multiurok.ru/files/tekhnika-vybivaniia-i-vyryvaniia-miacha-v-basketbo.html>  <https://infourok.ru/basketbol-sochetanie-priemov-vedeniya-peredachi-broska-shtrafnoj-brosok-8-klass-4058692.html> |
| 9 | **Знания о физической культуре** | 1 | Сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, улучшения осанки, содействие гармоничному физическому развитию,содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. | <https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html> |
| 10 | **Легкая атлетика** | 11 | Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.  Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.  Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. | <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html>  <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html>  <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html>  <https://infourok.ru/plan-_konspekt_uroka_po_teme_pryzhok_v_dlinu_prognuvshis-467688.htm>  <https://infourok.ru/plan-_konspekt_uroka_po_teme_pryzhok_v_dlinu_prognuvshis-467688.htm>  <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-estafety-s-pryzhkami-krossovaya-podgotovka-500m-igra-vyshibalo-4355991.html>  <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-estafety-s-pryzhkami-krossovaya-podgotovka-500m-igra-vyshibalo-4355991.html>  <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-estafety-s-pryzhkami-krossovaya-podgotovka-500m-igra-vyshibalo-4355991.html>  <https://infourok.ru/prikladnie-uprazhneniya-specifika-i-pravilnost-vipolneniya-3849034.html>  <https://infourok.ru/konspekt-lekcii-uroka-po-fizicheskoj-kulture-plavanie-na-temu-prikladnoe-plavanie-4636989.html> |
| 11 | **Футбол** | 1 | Футбол очень динамичная игра, которая позволяет развить координационные способности, скоростно-силовые качества, выносливость, а также умение действовать в команде, научить основам футбола повысить общую физическую подготовленность мотивировать на систематические занятия физической культурой и спортом приобщить к общечеловеческим культурным ценностям. | <https://infourok.ru/tehnika-udara-po-myachu-nogoy-v-futbole-2485530.html> |
| 12 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 | Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной **деятельности**, приобретение практически важных знаний по **физической** **культуре**. | <https://infourok.ru/kompleksi-uprazhneniy-po-lechebnoy-fizicheskoy-kulture-1063896.html> |
| 13 | **Итого** | 68 |  |  |
| 9 класс | | | | |
| 1 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 | Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной **деятельности**, приобретение практически важных знаний по **физической** **культуре**. | <https://infourok.ru/kompleksi-obscherazvivayuschih-uprazhneniy-adaptivnoy-fizicheskoy-kulturi-1813483.html> |
| 2 | **Легкая атлетика** | 8 | Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.  Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.  Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. | <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-nizkogo-starta-i-startovogo-razgona-2092398.html>  <https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/nizkij-start-startovyj-razgon-finishirovanie-180863.html>  <https://infourok.ru/podgotovitelnye-i-specialnye-uprazhneniya-v-legkoj-atletike-4278868.html>  <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-vidy-sbu-tehnika-vypolneniya-4210384.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-rekomendaciya-tehnika-i-metodika-bega-na-srednie-distancii-711764.html>  <https://infourok.ru/user/timofeeva-marina-alekseevna/blog/prizhok-v-visotu-s-razbega-sposobom-perekidnoy-30780.html>  <https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-tehnika-hodbibegprizhkovmetaniy-3875173.html>  <https://infourok.ru/obuchenie-prizhku-v-visotu-sposobom-fosberi-flop-622398.html>  <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-priguchesti-klassi-501351.html> |
| 3 | **Волейбол** | 12 | Волейбол дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в **волейбол** развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-voleybolu-peredacha-myacha-v-prizhke-cherez-setku-sverhu-stoya-spinoy-k-celi-1757894.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-2352101.html>  <https://infourok.ru/podgotovitelnye-i-podvodyashie-uprazhneniya-dlya-obucheniya-igre-volejbol-nizhnyaya-pryamaya-podacha-4407161.html>  <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-osnovam-obucheniya-tehniki-priemov-i-podach-v-voleybole-952274.html>  <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-osnovam-obucheniya-tehniki-priemov-i-podach-v-voleybole-952274.html>  <https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-pryamaya-podacha-2361076.html>  <https://infourok.ru/voleybol._izuchaem_napadayuschiy_udar-456587.htm>  <https://multiurok.ru/index.php/files/blokirovanie-v-voleibole.html>  <https://multiurok.ru/index.php/files/blokirovanie-v-voleibole.html>  <https://infourok.ru/prezentaciya-gruppovoe-blokirovanie-v-igre-v-volejbol-4936431.html>  <https://infourok.ru/prezentaciya-gruppovoe-blokirovanie-v-igre-v-volejbol-4936431.html>  <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-voleybol-blok-strahovka-u-setki-1352272.html> |
| 4 | **Гимнастика** | 11 | Гимнастика служит благородным целям гармоничного развития физических и духовных способностей людей. Подбором упражнений, выбором способа их выполнения , определением числа повторений и быстроты исполнения, а также применением отягощений достигается регулировка физической нагрузки.  Гимнастика- профилирующая учебная дисциплина является педагогической дисциплиной, обязательным учебным предметом в системе образования и воспитания. Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании изучающей закономерности физического развития и совершенствование человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм. | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-dlya-klassa-visi-stroevie-uprazhneniya-2038335.html>  <https://infourok.ru/tema_uroka___visy._stroevye_uprazhneniya._35_klass-336949.htm>  <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-opornim-prizhkam-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-v-klassah-334262.html>  <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-opornim-prizhkam-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-v-klassah-334262.html>  <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html>  <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html>  <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-10-klasse-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-i-perekladine-4148342.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-10-klasse-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-i-perekladine-4148342.html>  <https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html>  <https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html> |
| 5 | **Лыжные гонки** | 14 | Лыжные гонки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п. | <https://infourok.ru/sposobi-peredvizheniya-na-lizhah-i-ih-raznovidnosti-3953134.html>  <https://infourok.ru/statya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-odnovremenniy-besshazhniy-hod-3924962.html>  <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-1625550.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html>  <https://infourok.ru/urok-na-temu-odnovremenniy-odnoshazhniy-hod-3102899.html>  <https://infourok.ru/odnovremenniy-odnoshazhniy-hod-skorostnoy-variant-lizhnie-estafeti-819062.html>  <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/popieriemiennyi-dvukhshazhnyi-khod-odnovriemiennyie-klassichieskiie-khody>  <https://infourok.ru/klassicheskie-i-konkovie-lizhnie-hodi-3333824.html>  <https://multiurok.ru/files/tormozhieniie-i-povoroty-na-lyzhakh-docx.html>  <https://multiurok.ru/files/tormozhieniie-i-povoroty-na-lyzhakh-docx.html>  <https://multiurok.ru/files/tormozhieniie-i-povoroty-na-lyzhakh-docx.html>  <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-lizhnie-estafeti-2546029.html>  <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html>  <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-obuchenie-tehnike-vipolneniya-spuskov-podyomov-i-tormozheniy-3479780.html> |
| 6 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 | Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной **деятельности**, приобретение практически важных знаний по **физической** **культуре**. | <https://infourok.ru/kompleks-fizicheskih-uprazhneniy-dlya-korrekcii-osanki-579739.html> |
| 7 | **Знания о физической культуре** | 1 | Сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, улучшения осанки, содействие гармоничному физическому развитию,содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. | <https://infourok.ru/referat-na-temu-sportivnaya-podgotovka-sportsmena-3571883.html> |
| 8 | **Баскетбол** | 9 | Занятия **баскетболом** помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-basketbolsochetanie-priemov-peredvizheniya-i-ostanovok-igroka-vedeniya-i-perehvata-myacha-klass-3377577.html>  <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-basketbolsochetanie-priemov-peredvizheniya-i-ostanovok-igroka-vedeniya-i-perehvata-myacha-klass-3377577.html>  <https://infourok.ru/basketbol-sochetanie-priemov-vedeniya-peredachi-broska-shtrafnoj-brosok-8-klass-4058692.html>  <https://infourok.ru/basketbol-sochetanie-priemov-vedeniya-peredachi-broska-shtrafnoj-brosok-8-klass-4058692.html>  <https://multiurok.ru/files/tekhnika-vybivaniia-i-vyryvaniia-miacha-v-basketbo.html>  <https://multiurok.ru/files/tekhnika-vybivaniia-i-vyryvaniia-miacha-v-basketbo.html>  <https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html>  <https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html>  <https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html> |
| 9 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 | Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной **деятельности**, приобретение практически важных знаний по **физической** **культуре**. | <https://infourok.ru/proekt-planirovanie-individualnih-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-razlichnoy-napravlennosti-i-samokontrol-za-effektivnostyu-1305570.html> |
| 10 | **Знания о физической культуре** | 2 | Сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, улучшения осанки, содействие гармоничному физическому развитию,содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. | <https://infourok.ru/kratkoe-opisanie-olimpiyskih-vidov-sporta-3938889.html>  <https://infourok.ru/obespechenie-mer-bezopasnosti-pri-organizacii-i-provedenii-pohodov-4137986.html> |
| 11 | **Легкая атлетика** | 8 | Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.  Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.  Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. | <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-1445879.html>  <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-1445879.html>  <https://infourok.ru/krugovaya-trenirovka-po-legkoy-atletike-3357464.html>  <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html>  <https://infourok.ru/uchebnoe-posobie-metanie-malogo-myacha-1518344.html>  <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html>  <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-estafetnogo-bega-klass-2237561.html>  <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-estafety-s-pryzhkami-krossovaya-podgotovka-500m-igra-vyshibalo-4355991.html> |
|  | **Итого** | 68 |  |  |

**Поурочное планирование**

| № урока | Дата урока | Тема урока | Содержание урока | | Виды, формы и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала урока  Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | | Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования | | | | | | Цифровая образовательная среда | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 класс** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **I четверть** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Легкая атлетика (6 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 1 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Д/З ИТБ, стр 81 | Высокий старт (от 10 до 15 м).  Бег с ускорением от 30-40 м.  Упражнения на развитие скоростных способностей. Понятие двигательных умений и навыков. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Свисток | | | | | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-sprinterskogo-bega-1210362.html> | | |
| 2 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Д/З Низкий старт, стартовый разгон. | Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40-50 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения высокого старта | Свисток | | | | | <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-nizkogo-starta-i-startovogo-razgona-2092398.html> | | |
| 3 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Д/Зстр 217 | Техника бега по дистанции. Техника финиширования.  Бег на результат 60 м.  Упражнения на развитие скоростных способностей. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Оценка скоростных способностей | Свисток | | | | | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-sprinterskogo-bega-1210362.html> | | |
| 4 |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Д/Зстр 78 | Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м).  Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учет времени бега. Соревнования | Свисток | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-rekomendaciya-tehnika-i-metodika-bega-na-srednie-distancii-711764.html> | | |
| 5 |  | Комплекс ГТО.-прыжок в длину. | Круговая тренировка на развитие силы | | . Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |  | рулетка | | | | | <https://infourok.ru/prizhkovaya-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-1698640.html> | | |
| 6 |  | Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. | Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону.  Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.  . | | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |  | Свисток | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-istoriya-vozniknoveniya-kompleksa-gto-3973930.html> | | |
| **Футбол (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 7 |  | Футбол. Удары по мячу. Комплекс ГТО - бег на длинную дистанцию. Д/Зстр 130-131 | Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие скоростных способностей в парах. Подвижная игра с быстрым реагированием на внезапные команды. Футбольная терминология (желтая, красная карточка, голевой момент, обводка, острый пас, средняя линия, фол). Амплуа игроков в футбольной команде. | | Описывают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Контроль техники выполнения удара по неподвиж-ному мячу. | Мяч футбольный, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-beg-na-dlinnye-distancii-4056230.html> | | |
| 8 |  | Футбол. Ведение мяча. Комплекс ГТО -метание. Д/Зстр 134 | Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | Контроль техники ведения мяча | Мяч футбольный, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-beg-na-dlinnye-distancii-4056230.html> | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 9 |  | Возрождение Олимпийских игр и олим-пийского движения Д/З п.1 | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цели и задачи современного олимпийского движения. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. | | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знакомятся с первыми олимпийскими чемпионами. | Тест «Проверь себя». | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация | | | | | <https://infourok.ru/proektnaya-rabota-na-temu-vozrozhdenie-olimpiyskie-igri-2794522.html> | | |
| **Легкая атлетика (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 10 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Комплекс ГТО.-наклон вперед. Д/Зстр 28 | Техника постановки толчковой ноги на место отталкивания. Техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками. Упражнения на  развитие скоростно-силовых способностей и координации. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |  | | | | | <https://infourok.ru/urok-fizkulturi-tema-prizhok-v-visotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie-813563.html> | | |
| 11 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Д/З прыжковые упражнения | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Упражнения на развитие координации и  скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Оценка выполнения прыжка в высоту |  | | | | | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html> | | |
| **Волейбол (6 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 12 |  | Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Д/Зстр 118-119 | Перемещения в стойке игрока приставными, крестными шагами, спиной вперёд. Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Круговая эстафета с мячами. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-klass-voleybol-stoyki-i-peremescheniya-peredacha-myacha-dvumya-rukami-sverhu-2470528.html> | | |
| 13 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач) Д/З Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания | Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Приём и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Приём и передача двумя руками сверху в парах на количество передач. Игра в волейбол по упрощённым правилам: место подачи приближено, допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Передача мяча двумя руками сверху в парах (на количество передач) | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html> | | |
| 14 |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач). Д/З Приём и передача мяча двумя руками снизу | Подводящие упражнения. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах на количество передач. Подвижная игра «Не урони мяч». | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Передача мяча двумя руками снизу в парах (на количество передач) | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-1139451.html> | | |
| 15 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру (в парах) Д/З прыжковые упражнения | Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Подвижные игры «Мяч над головой». Игра в волейбол по упрощённым правилам. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты | | | | | <https://infourok.ru/voleybol-obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverhu-736457.html> | | |
| 16 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии Д/З имитационные упражнения | Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники выполнения подачи мяча через сетку | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты | | | | | <https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/nizhnyaya-pryamaya-podacha-170456.html> | | |
| 17 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар Д/З Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. | Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку h=180 см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток, малый мач. | | | | | <https://infourok.ru/proekt-na-temu-tehnika-pryamogo-napadayushego-udara-v-volejbole-4490055.html> | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 18 |  | *Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Д/Зстр 205-206* | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. | | Обосновывают положительное влияние занятий физический подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. | Оценка физических качеств по приведенным показателям | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/referat-sovremennoe-predstavlenie-o-fizicheskoy-kulture-osnovnie-ponyatiya-1939988.html> | | |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 19.1 |  | Проведение банных процедур. Д/З Правила поведения в бане | Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса). | | Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведенным показателям. | Контроль техники выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости. Тест на гибкость. | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/material.html?mid=7741> | | |
| **Гимнастика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 20.2 |  | Строевые упражнения Д/З п.7 | Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Требования к технике безопасности. | | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. | Тест на знание ви-довгимнас-тики, ТБ и страховки. | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация, видеоролики. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-metodika-obucheniya-stroevim-uprazhneniyam-2204747.html> | | |
| 21.3 |  | Висы. Строевые упражнения. Д/З Упражнения на развитие силовых способностей | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис при-сев (д). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль выполнения строевых приемов и команд. | Гимнастические маты, перекладина | | | | | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-dlya-klassa-visi-stroevie-uprazhneniya-2038335.html> | | |
| 22.4 |  | Опорный прыжок. Д/Зстр 151 | Техника выполнения опорного прыжка. Фазы прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-oporniy-prizhok-1685511.html> | | |
| 23.5 |  | Опорный прыжок. Д/З Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-oporniy-prizhok-1685511.html> | | |
| 24.6 |  | Акробатика. Лазанье. Д/З Упражнения на развитие силовых способностей. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие координации. | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения двух кувыр-ков вперед слитно; «моста», | Гимнастические маты, мячи. | | | | | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html> | | |
| 25.7 |  | Акробатика. Лазанье. Д/З Упражнения на развитие силовых способностей. | «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация общеразви-вающих упражнений с мячом. Лазанье по канату в два приема. Упражнения на развитие координации. | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Контроль техники лазанья по канату, выполнения гимнастической комби-нации. | Гимнастические маты, мячи. | | | | | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html> | | |
| 26.8 |  | Упражнения на гимнасти-ческомбрев-не и гимнас-тической перекладине Д/З Упражнения на развитие силовых способностей. | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения шагом, бегом, прыжками, повороты стоя и прыжком. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие гибкости и координации. | | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, |  | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое | | | | | <https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html> | | |
| 27.9 |  | Упражнения на гимнасти-ческомбрев-не и гимнас-тической перекладине Д/З | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. | | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | Контроль техники выполнения комбинаций | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-10-klasse-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-i-perekladine-4148342.html> | | |
| 28.10 |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях Д/З Упражнения на развитие силовых способностей Комплекс упражнений тонического стретчинга. . | Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие силовых способ-ностей с набивными мячами. | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические брусья. | | | | | <https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html> | | |
| 29.11 |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях Д/З Упражнения на развитие силовых способностей. | Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях (д): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами. | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль техники выполнения упражнений на брусьях | Гимнастические брусья. | | | | | <https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html> | | |
| 30.12 |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях Д/З Упражнения на развитие силовых способностей. | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей. | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль техники комбинаций на брусьях | Гимнастические брусья. | | | | | <https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html> | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 31.13 |  | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств Д/Зстр 48-51 | Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | | Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Составляют под руководством учителя комплексы упражнений для самостоятельных занятий.демонстрируют записи в дневнике самонаблюдения. | Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений | Учебная презентация, экран, компьютер, проектор. | | | | | <https://infourok.ru/organizaciya-i-provedenie-samostoyatelnih-zanyatiy-po-razvitiyu-vazhneyshih-professionalnoprikladnih-fizicheskih-kachestv-3725124.html> | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 32.14 |  | Оздоровите-льные фор-мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Д/Зсоставление комплекса упражнений. | Комплексы упражнений для регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения. | | Осваивают упражнения корректирующие массу тела и составляют их них комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий. | Контроль техники выполнения составленного комплекса упражнений |  | | | | | <https://infourok.ru/ozdorovitelnie-meropriyatiya-v-rezhime-dnya-shkolnika-393861.html> | | |
| **III четверть** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Лыжные гонки (14 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 33.1 |  | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой. Д/З п.5 | Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение передвижения на лыжах. Зимние олимпийские игры в Сочи. | | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, переноске пострадавших. Подбирают лыжный инвентарь. Раскрывают значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Знакомятся с видами спорта входящими в зимние олимпийские игры. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Компьютер, проектор, экран, лыжи, палки, ботинки, учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html> | | |
| 34.2 |  | Передвиже-ния на лыжах. Скользящий шаг. Д/З Виды лыжного спорта. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | Виды лыжного спорта. Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Подбирают упражнения для физкультурно – оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lizhnaya-podgotovka-1392671.html> | | |
| 35.3 |  | Передвиже-ния на лыжах. По-переменныйдвухшажный ход. Д/З Техника попеременного двухшажного хода. | Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Упражнения на развитие быстроты. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-1625550.html> | | |
| 36.4 |  | Передвиже-ние на лыжах. Одновременный бесшаж-ный ход. Д/З Техника одновременного бесшажного хода. | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-odnovremenniy-besshazhniy-hod-580003.html> | | |
| 37.5 |  | Передвиже-ние на лыжах. Одновременный одно-шажный ход. Д/З Упражнения на развитие выносливости. | Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyi-odnoshazhnyi-khod-metodika-obucheniya> | | |
| 38.6 |  | Передвиже-ние на лыжах. Одновременный одно-шажный ход. Д/З Упражнения на развитие выносливости. | Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты со сменой хода. Упражнения на развитие силы. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-po-razdelu-lizhnaya-podgotovka-tema-odnovremenniy-besshazhniy-hod-odnovremenniy-odnoshazhniy-hod-raz-3291038.html> | | |
| 39.7 |  | Передвиже-ние на лыжах. Одновременный одно-шажныйход.Комплекс ГТО.-бег на лыжах 2(3) км. Д/З Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). | Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам. | | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции и соревнований.  Применяют правила соревнований на дистанции. | Учет времени. | Лыжи, палки, ботинки, секундомер. | | | | | <https://studfile.net/preview/1633871/page:6/> | | |
| 40.8 |  | Передвиже-ния на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой» Д/З Подъёмы на лыжах | Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях. Эстафеты и игры на лыжном склоне. Упражнения на развитие координации. | | Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах и во время горнолыжной подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе эстафет. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-tehnike-podemov-poluelochkoy-elochkoy-i-lesenkoy-spuski-s-gori-1632807.html> | | |
| 41.9 |  | Передвиже-ния на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке. Д/З Техника спусков | Техника спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами. Игра «С горки на горку». Упражнения на развитие координации. | | Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения спусков. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения горнолыжной подготовки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Контроль техники выполнения подъема «лесенкой» | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://mydocx.ru/1-14335.html> | | |
| 42.10 |  | Передвиже-ния на лыжах. Торможения «плугом» и «упором». Д/З Техника спусков и торможений | Техника торможения «плугом» и «упором». Преодоление горнолыжных ворот на склоне. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов. | | Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения торможения «плугом» и «упором». Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/lizhi-tormozhenie-plugom-uporom-klass-2500800.html> | | |
| 43.11 |  | Передвиже-ния на лыжах. Торможения «плугом» и «упором». Д/З Техника спусков и торможений | Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами. Прохождение дистанции 2 км с ускорениями по 150 метров. | | Соблюдают технику безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, технику торможений и подъемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе упражнений. Моделируют технику освоенных лыжных ходов и горнолыжной техники, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/lizhi-tormozhenie-plugom-uporom-klass-2500800.html> | | |
| 44.12 |  | Передвиже-ния на лыжах. Повороты. Д/З Поворот «упором». | Техника преодоления препятствий на лыжах. Поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км.с преодолением препятствий. | | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения дистанции с преодолением препятствий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html> | | |
| 45.13 |  | Передвиже-ния на лыжах. Преодоление препятствий. Д/З Поворот «упором». | Прохождение отрезков 3 х 300 м с соревновательной скоростью. Эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения на развитие координации. | | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе гонки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-sposobi-preodoleniya-nerovnostey-sklona-v-lizhnom-sporte-3865079.html> | | |
| 46.14 |  | Передвижения на лыжах. Игры на склоне. Д/З Поворот «упором». | Гонка в группах (группы по желанию учащихся). Игры на склоне. «Эстафета с передачей палок». Упражнения на развитие координации. | | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе гонки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-lizhah-1045989.html> | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 47.15 |  | Восстанови-тельный массаж. Д/З Техника выполнения простейших приемов массажа | Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним. | | Характеризуют основные приемы массажа, знакомятся с техникой простейших приемов (поглаживание, растирание, разминание), проводят самостоятельные сеансы. | Контроль техники выполнения простейших приемов массажа. | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация, видеоролики. | | | | | <https://integrity-person.ru/vosstanovitelnyj-massazh/> | | |
| **Баскетбол (5 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 48.16 |  | .  Баскетбол Правила игры. Д/З правила игры | Стойки и перемещения игрока.  Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами. | | Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдаю  т технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-basketbol-kratko-i-po-punktam/> | | |
| 49.17 |  | Баскетбол.  Ведение мяча. Д/Зстр 158-161 | Стойки и перемещения игрока.  Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.  Игра «мяч ловцу». Упражне-ния на развитие координа-ционных способностей. Игра в мини- баскетбол. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения сочетаний приемов ведения, передачи, броска. Мяча. | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole->  348118.htm | | |
| 50.18 |  | Баскетбол. Остановка двумя шагами. Д/З правила игры | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие силовыхспособнос-тей. Игра в мини- баскетбол. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения остановки двумя шагами. | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-tema-uroka-basketbol-ostanovka-dvumya-shagami-3456593.html> | | |
| 51.19 |  | Баскетбол. Бросок мяча. Д/З Ведение мяча с разной высотой отскока. | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2\*2, 3\*3). Упражнения на развитие силовых способностей. Терминология большого баскетбола. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ведения мяча с разной высотой отскока. | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-broskov-v-basketbole-798759.html> | | |
| 52.20 |  | Баскетбол. Передача мяча. Д/З Упражнения на развитие быстроты. | Ведение мяча с разной высотой отскока . Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2\*2, 3\*3). Упражнения на развитие быстроты. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html> | | |
| **IV четверть** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Баскетбол (3 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 53.1 |  | Баскетбол. Передача мяча. Д/З Упражнения на развитие быстроты. | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2\*2, 3\*3). Упражнения на развитие силовых способностей. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html> | | |
| 54.2 |  | Баскетбол. Перехват мяча Д/З Упражнения на развитие быстроты. | Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения передач мяча. | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/perehvat-myacha-pri-peredachie-v-basketbole-682771.html> | | |
| 55.3 |  | Баскетбол. Позиционное нападение Д/З Ведение мяча правой (левой) рукой. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2\*1). Упражнения на развитие силовых способностей. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-teme-pozicionnoe-napadenie-v-basketbole-dlya-grupp-nachalnoj-podgotovki-4547025.html> | | |
| **Лапта (4 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 56.4 |  | Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения. Д/З Ловля мяча одной рукой, двумя руками. | Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Жесты судей. Ловля мяча одной рукой, двумя руками. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту. | | Описывают основные правила игры, жесты судей, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | Тест «Спортивный инвентарь, жесты судей, правила игры». | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.  Биты. Малые мячи. Свисток. | | | | | <https://infourok.ru/vneklassnoe-zanyatie-russkaya-laptafgos-1180747.html> | | |
| 57.5 |  | Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу. Д/ЗПодача мяча. | Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку». Подача мяча. Перемещения спиной вперед.Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Биты. Малые мячи. Свисток. | | | | | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-vivy-i-sposoby-udarov-bitoj-v-igre-russkaya-lapta-4272009.html<https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-vivy-i-sposoby-udarov-bitoj-v-igre-russkaya-lapta-4272009.html> | | |
| 58.6 |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Д/З Подача мяча. | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Упражнения на развитие быстроты. Игра в русскую лапту. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники выполнения ударов битой по мячу. | Биты. Малые мячи. Свисток. | | | | | <https://infourok.ru/sportivnaya-igra-lapta-klass-2476444.html> | | |
| 59.7 |  | Игра «Русская лапта». Осаливания. Д/З Подача мяча. Ловля мяча | Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Удары на точность: в определенную цель на поле. Упражнения на развитие выносливости. Игра в русскую лапту. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники выполнения ловли мяча в сочетании с передачей. | Биты. Малые мячи. Свисток. | | | | | <https://infourok.ru/pravila-igry-russkaya-lapta-4546417.html> | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 60.8 |  | Спортивная подготовка. Выбор уп-ражнений для развития выносливости Д/З Комплексы упражнений для развития выносливости | Составление планов спортивной подготовки для повышения спортивного результата и всестороннего и гармоничного физического совершенствова-ния. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития выносливости. | | Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям. | Контроль техники выполнения упражненийОценка выносливости по приведен-ным показа-телям. | Компьютер, экран, проектор.учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-uprazhneniya-dlya-razvitiya-vynoslivosti-4243433.html> | | |
| **Легкая атлетика (7 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 61.9 |  | Прикладно-ориентиро-ванная подготовка. Технические действия в плавании. Д/Зстр 13-14 | Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств.Упражнения для освоения способа «кроль на спине». | | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники преодоления препятствий | Свисток, беговая дорожка. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-lekcii-uroka-po-fizicheskoj-kulture-plavanie-na-temu-prikladnoe-plavanie-4636989.html> | | |
| 62.10 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Д/Зстр 19-20 | Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие выносливости | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники бега на средние дистанции. | Свисток, беговая дорожка. | | | | | <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-estafety-s-pryzhkami-krossovaya-podgotovka-500m-igra-vyshibalo-4355991.html> | | |
| 63.11 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Д/З | Техника приземления, отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Свисток, прыжковая дорожка. | | | | | <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-prizhkam-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-2019475.html> | | |
| 64.12 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Д/ЗУпражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Оценка дальности прыжка. | Свисток, прыжковая дорожка. | | | | | https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-1445879.html<https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-1445879.html> | | |
| 65.13 |  | Метание малого мяча. Д/З Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Метание теннисного мяча с места на дальность. Хлесткое движение метающей руки в финальном усилии. Упражнения на развитие силовых способностей. | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Свисток, малые мячи. | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html> | | |
| 66.14 |  | Метание малого мяча Д/З Выход в положение «натянутый лук» | Метание на заданное расстояние. Выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии. Метание мяча на дальность, в коридор 5-6 м. Упражнения на развитие силовых способностей. | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения метания. |  | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html> | | |
| 67.15 |  | Метание малого мяча Д/З Техника выполнения скрестного шага. | Метание малого мяча с 4-5 беговых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых способностей. | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Оценка метания мяча на дальность. |  | | | | | <https://infourok.ru/metodika_obucheniya_metaniyu_myacha.-570072.htm> | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 68.16 |  | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени-ческие требования. Д/Зстр 59-62 | Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Обтирание, обливание водой.  Игры на основе футбола. | | Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Компьютер, проектор, экран, учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/referat-na-temu-zakalivanie-organizma-osnovnie-principi-sredstva-metodika-2618413.html> | | |
| **7 класс** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 1 |  | Понятие двигательное действие.  Д/З. описание техники легкоатлетического упражнения | Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Профилак-тика появления ошибок и способы их устранения. | | Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличают с эталонным образцом. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их устранения. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости). Разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою свою быстроту по приведенным показателям. | Контроль техники выполнения комплекса упражнений.  оценка быстроты по приведенным показателям | Компьютер, экран проектор, учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/prichini-vozniknoveniya-oshibok-v-tehnike-u-sportsmenov-na-razlichnih-etapah-podgotovki-3090024.html> | | |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 2 |  | Беговые упражнения. Высокий старт. Д/З Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости) | Контроль техники выполнения комплекса упражнений. | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-tehnika-visokogo-starta-2131551.html> | | |
| 3 |  | Беговые упражнения.Низкий старт. Комплекс ГТО - бег на короткую дистанцию. Д/З Техника  «Низкого старта» | Техника низкого старта от 15-30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30-60 м. Правила соревнова-ний в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом. | | Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-nizkogo-starta-i-startovogo-razgona-2092398.html> | | |
| 4 |  | Беговые упражнения. Низкий старт. Комплекс ГТО. Бег на длинную дистанцию. Д/З Техника  «Низкого старта» | Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники низкого старта. | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | <https://infourok.ru/kompleksy-uprazhnenij-dlya-uspeshnogo-vypolneniya-normativov-vfsk-gto-4131093.html> | | |
| 5 |  | Беговые упражнения. Соревнования.  Д/З Учебник  стр. 78-80 | Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Оценка скорости бега на короткие дистанции. | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | <https://infourok.ru/podgotovitelnye-i-specialnye-uprazhneniya-v-legkoj-atletike-4278868.html> | | |
| 6 |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Комплекс ГТО.-прыжок в длину Д/З Специальные беговые упражнения. | Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200-400м. Специальные беговые упражнений. Подвижная игра «Перестрелка». | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, флажки, мяч | | | | | <https://infourok.ru/kompleksy-uprazhnenij-dlya-uspeshnogo-vypolneniya-normativov-vfsk-gto-4131093.html> | | |
| 7 |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Д/З Специальные беговые упражнения. | Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400-600м в разном темпе. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники бега | Секундомер, флажки, мяч | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-rekomendaciya-tehnika-i-metodika-bega-na-srednie-distancii-711764.html> | | |
| 8 |  | на длинную дистанцию Беговые упражнения. Прыжок в высоту. Комплекс ГТО- бег. Д/З Техника челночного бега | Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения Подвижная игра «Гонка мячей». | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Рулетка, флажки, мел для разметки | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-rekomendaciya-tehnika-i-metodika-bega-na-srednie-distancii-711764.html> | | |
| 9 |  | упражнения. БеговыеЭстафетный бег. Прыжок в высоту. Комплекс ГТО.- подтягивание(отжимание) Д/З Учебник  стр. 83-84 | Челночный бег. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей. | | Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют их для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники челночного бега | Мел для разметки, конусы, мячи набивные | | | | | <https://infourok.ru/kompleksy-uprazhnenij-dlya-uspeshnogo-vypolneniya-normativov-vfsk-gto-4131093.html> | | |
| **Футбол (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 10 |  | Футбол. Остановка катящегося мяча. Комплекс ГТО -метание. Д/З Футбольная терминология | Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», прострельный, свободный, угловой, штрафной удары). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра. | | Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых действиях. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Контроль техники остановки катящегося мяча. | Футбольные мячи, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-vipolneniya-ostanovok-myacha-v-futbole-3885176.html> | | |
| 11 |  | Футбол. Удар по катяще-муся мячу. Комплекс ГТО.-наклон вперед.Д/ЗОсновные правила игры  Учебник  стр. 130-131 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3\*1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Контроль техники удара по мячу. | Футбольные мячи, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulturerazdel-futbol-temaudar-po-katyaschemusya-myachu-3619436.html> | | |
| **Волейбол (7 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 12 |  | Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру). Д/З Техника безопасности на уроках волейбола. | Техника безопасности на уроках волейбола. Перемеще-ния с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч». | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток | | | | | <https://infourok.ru/voleybol-obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverhu-736457.html> | | |
| 13 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Д/З Упражнения на развитие координационных способностей | Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча». | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, Свисток | | | | | <https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-peredache-dvumia-rukami-sverkh.html> | | |
| 14 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Д/ЗУпражнения на развитие координационных способностей | Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания). | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку (в опорном положении) | Мяч волейбольный, Свисток, Кубики, Секундомер | | | | | <https://infourok.ru/voleybol-obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverhu-736457.html> | | |
| 15 |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Нижняя прямая подача. Д/З Упражнения для развития силы рук. | Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток, кубики, секундомер | | | | | <https://infourok.ru/voleybol-obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverhu-736457.html> | | |
| 16 |  | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Д/З Упражнения для развития силы рук. | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания). | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники передачи мяча двумя руками снизу через сетку (в опорном положении) | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-1139451.html> | | |
| 17 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемеще-нием вдоль сетки. Прямой нападающий удар. Д/З Упражнения для развития силы рук. | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и с перемещением вдоль стены. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку». | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, Свисток, | | | | | <https://infourok.ru/voleybol-klass-peredacha-myacha-sverhu-dvumya-rukami-3391689.html> | | |
| 18 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с пе-ремещением. Д/З Упражнения для развития силы рук. | Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стеныстоя на месте и передвигаясь вдоль стены. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по волейболу. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху над собой | Мяч волейбольный, Свисток, | | | | | <https://infourok.ru/voleybol-priyom-i-peredacha-myacha-dvumya-rukami-sverhu-samoanaliz-uroka-2287657.html> | | |
| **2 ч. Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 19 |  | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Вы-дающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпий-ских играх. Д/З Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Всестороннее и гармонич-ноефизиче-скоеразвитие. Д/З Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой. | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения О Московской Олимпиаде. Комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей) | | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период олимпийского движения в России. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Составляют под руководством учителя и выполняют комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей). Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. | Контроль техники выполнения комплекса упражнений. | Компьютер, экран.проектор. Учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/prezentaciya-zarozhdenie-olimpijskogo-dvizheniya-v-rossii-4378100.html> | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 20 |  | Строевые упражнения. Д/З Инструктаж по ТБ. | Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем пере-воротом (д). Общеразвиваю-щие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых.локтевых суставов. Упражнения на гимнастичес-кой скамейке. Инструктаж по ТБ. | | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Тест на знание ви-довгимнас-тики, ТБ и страховки. | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация, видеоролики. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-metodika-obucheniya-stroevim-uprazhneniyam-2204747.html> | | |
| 21 |  | Висы. Строевые упражнения. Д/З Строевые упражнения | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, пере-движение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические маты, перекладина, гимнастические палки, скамейки. | | | | | <https://infourok.ru/tema_uroka___visy._stroevye_uprazhneniya._35_klass-336949.htm> | | |
| 22 |  | Висы. Строевые упражнения. Д/З Учебник  стр. 181 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, пере-движение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль выполнения строевых приемов и команд.  Контроль техники выполнения комплекса упражнений с гимнасти-ческой палкой. | Гимнастические маты, перекладина, гимнастические палки, скамейки. | | | | | <https://infourok.ru/tema_uroka___visy._stroevye_uprazhneniya._35_klass-336949.htm> | | |
| 23 |  | Опорный прыжок. Д/З Учебник  стр. 179-180 | Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения висов. | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-oporniy-prizhok-1685511.html> | | |
| 24 |  | Опорный прыжок. Д/З Упражнения для формирования правильной осанки | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты. | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Гимнастический козел, обручи, большие мячи, гимнастическая скамейка. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-oporniy-prizhok-1685511.html> | | |
| 25 |  | Акробатика. Лазанье. Д/З Учебник  стр. 182-183 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из поло-жения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом). | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |  | Гимнастические маты. | | | | | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html> | | |
| 26 |  | Акробатика. Лазанье. Д/З Упражнения для развития силы рук | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом). | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м), «моста» (д) | Гимнастические маты, мячи. | | | | | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html> | | |
| 27 |  | Акробатика. Лазанье. Д/З Комбинация по акробатике | Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбина-ция из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации. | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения стойки на голове с сог-нутыми но-гами (м), кувырка назад в по-лушпагат (д) | Гимнастические маты, мячи. | | | | | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html> | | |
| 28 |  | Упражнения на гимнасти-ческомбрев-не и гимнас-тической перекладине. Д/З Упражнения на развитие гибкости | Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). | | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.. | Контроль техники выполнения комбинации упражнений на развитие гибкости.  Оценка лазанья по шесту. | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-10-klasse-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-i-perekladine-4148342.html> | | |
| 29 |  | Упражнения на гимнасти-ческомбрев-не и гимнас-тической перекладине. Д/ЗУпражнения на развитие силовых способностей | Упражнения на гимнастичес-ком бревне (д): стойка на ко-ленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танце-вальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемахправой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). | | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | Контроль техники выполнения упражнений. | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-10-klasse-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-i-perekladine-4148342.html> | | |
| 30 |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. Д/З Упражнения для формирования правильной осанки. | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем перево-ротом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силовых способ-ностей с набивными мячами. | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические брусья. | | | | | <https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html> | | |
| 31 |  | Упражнения на гимнасти-ческихбрусьях.Ритмическаягимнастика.Д/З Упражнения для формирования правильной осанки. | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем перево-ротом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Танцевальные шаги (прис-тавной, шаг галопа.шаг польки). Комбинации шагов.Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль техники выполнения упражнений на брусьях | Гимнастические брусья. | | | | | <https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html> | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 32 |  | Современные оздоровительные системы физ. воспитания ориентированные на повышение возможностей организма и развитие физ. качеств. Д/З Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогул-ками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. Упражнения с булавами (д), гантелями (м). | | Объясняют как оздоровительные прогулки влияют на общее самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы рук, силы ног. | Контроль техники выполнения комплексов упражнений. |  | | | | | <https://infourok.ru/statya-na-temu-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-4591234.html> | | |
| **III четверть** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Лыжные гонки (14 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 33 |  | Передвиже-ния на лыжах. Эстафеты. Д/З Виды лыжного спорта. | | Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах. | Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-lizhnie-estafeti-2546029.html> | | |
| 34 |  | Передвиже-ния на лыжах. Д/З Имитационные упражнения лыжных ходов | | Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/sposobi-peredvizheniya-na-lizhah-i-ih-raznovidnosti-3953134.html> | | |
| 35 |  | Передвиже-ния на лыжах. Поперемен-ный двух-шажный ход. Д/З Имитационные упражнения лыжных ходов | | Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга св режиме большой интенсивности. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://vsnege.com/lyzhi/poperemennyj-dvuhshazhnyj-hod-na-lyzhah/> | | |
| 36 |  | Передвиже-ния на лыжах. Поперемен-ный двух-шажный ход. Д/З Имитационные упражнения лыжных ходов | | Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохож-дение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники поперемен-ного двух-шажного хода | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://vsnege.com/lyzhi/poperemennyj-dvuhshazhnyj-hod-na-lyzhah/> | | |
| 37 |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный бес-шажный ход. Д/З Упражнения для развития выносливости | | Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительнымотягожением. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/statya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-odnovremenniy-besshazhniy-hod-3924962.html> | | |
| 38 |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный двух-шажный ход. Д/ЗУпражнения на развитие силы ног | | Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infopedia.su/12x3694.html> | | |
| 39 |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный двух-шажный ход. Д/З Имитационные упражнения лыжных ходов | | Прохождение дистанции 3 км.с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://multiurok.ru/files/tiekhnika-vypolnieniia-odnovriemiennogho-dvukhshaz.html> | | |
| 40 |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный одно-шажный ход. Д/З Имитационные упражнения лыжных ходов | | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/urok-na-temu-odnovremenniy-odnoshazhniy-hod-3102899.html> | | |
| 41 |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный одно-шажныйход. Д/З Упражнения для силы мышц туловища. | | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Движение по учебному кругу 2\*500м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-odnovremenniy-odnoshazhniy-hod-skorostnoy-variant-3584664.html> | | |
| 42 |  | Повороты на лыжах. Д/З Меры безопасности на горнолыжном склоне. | | Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне. | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://vsnege.com/lyzhi/povoroty-na-lyzhah-tehnika-vypolneniya/> | | |
| 43 |  | Повороты на лыжах. Д/З Упражнения для силы мышц туловища. | | Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра "Карельская гонка". | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники выполнения поворотов. | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://yandex.ru/images/search?text=%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%B0%D1%85.&stype=image&lr=118206&parent-reqid=1617093703634414-478489015765292160346902-prestable-app-host-sas-web-yp-82&source=wiz> | | |
| 44 |  | Спуски на лыжах. Д/З Равномерное передвижение на лыжах до 3 км. | | Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники выполнения спусков. | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/> | | |
| 45 |  | Передвижения на лыжах Комплекс ГТО.-бег на лыжах. Д/З Первая помощь при травмах. | | Соревнования на дистанции 2 км. Первая помощь при травмах. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Учет времени | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-vipolneniyu-vidov-ispitaniy-testov-vhodyaschih-vo-vserossiyskiy-fizkulturnosportivniy-kompleks-gto-767996.html> | | |
| 46 |  | Передвижения на лыжах Эстафеты на склоне. Д/З Первая помощь при травмах. | | Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.  Упражнения для развития силы мышц туловища. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-lizhnie-estafeti-2546029.html> | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 47 |  | Индивидуаль-ныекомплек-сыкорригиру-ющейфизи-ческой куль-туры. Выбор упражнений и составление индивидуаль-ных комп-лексов. Д/З Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов | Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол. | | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют упражнения для развития ловкости. Составляют комплекс упражнений из числа разученных. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям. | Оценка дви-гательной ловкости. |  | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskij-material-po-fizicheskoj-kulture-kompleksy-korrigiruyushih-uprazhnenij-4199571.html> | | |
| **Баскетбол (5 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 48 |  | Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом Д/З Правила баскетбола | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольные мячи | | | | | <https://infourok.ru/lekciya-basketbol-peredvizheniya-i-ostanovki-4239779.html> | | |
| 49 |  | Баскетбол. Повороты с мячом. Ведение мяча Д/З Упражнения на развитие координационных способностей. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения поворотов с мячом. | Баскетбольные мячи | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-urokarazdel-basketbol-tema-tehnika-lovli-i-peredachi-myacha-vedenie-myacha-1087721.html> | | |
| 50 |  | Баскетбол. Ведение мяча.  Д/З Упражнения на развитие координационных способностей. | Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ведения мяча от головы с места с сопротивле-нием | Баскетбольные мячи | | | | | <https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm> | | |
| 51 |  | Баскетбол. Передача мяча.  Д/З Упражнения на развитие быстроты. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротив-лением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники передачи мяча одной рукой от плеча в парах | Баскетбольные мячи | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html> | | |
| 52 |  | Баскетбол. Передача мяча.  Д/З Упражнения на развитие быстроты. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча после ловли одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*1, 3\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольные мячи | | | | |  | | |
| **IV четверть** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Баскетбол (3 часа)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 53 |  | Баскетбол. Бросок мяча. Д/З Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники передачи мяча в тройках со сменой места | Баскетбольные мячи | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-broskov-v-basketbole-798759.html> | | |
| 54 |  | Баскетбол. Бросок мяча. Д/З Упражнения на развитие силы рук. | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*2). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольные мячи | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-broskov-v-basketbole-798759.html> | | |
| 55 |  | Баскетбол. Бросок мяча. Д/З Упражнения на развитие силы рук. | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники штрафного броска | Баскетбольные мячи | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-broskov-v-basketbole-798759.html> | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 56 |  | Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и подготовленностью. Д/З Здоровый образ жизни | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное вли-яние на физическое, психи-ческое и социальное здоровье человека. Роль и значение за-нятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Комплекс упраж-нений для профилактики заболеваний органов дыхания. | | Дают определение понятия «здоровье». Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют разученный комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. | Оценка уровня вы-носливости | Компьютер, проектор, экран, учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/referat-na-temu-korrekciya-osanki-i-teloslozheniya-2742778.html> | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 57 |  | Оздоровите-льные фор-мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Д/З Комплексы упражнений для развития гибкости | Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. | | Осваивают упражнения для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки и составляют их них комплексы упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий. | Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений |  | | | | | <https://infourok.ru/ozdorovitelnie-meropriyatiya-v-rezhime-dnya-shkolnika-393861.html> | | |
| **Лапта (3 часа)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 58 |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Д/З Правила игры | Перемещения игрока. Осаливание. Технические и тактические приемы. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Бита, мяч | | | | | <https://multiurok.ru/files/obuchieniie-ighrie-russkaia-lapta.html> | | |
| 59 |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Д/ЗПравила игры | Осаливание. Финты при осаливании. Технические и тактические приемы. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие скоростных способностей. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Бита, мяч | | | | | <https://multiurok.ru/files/obuchieniie-ighrie-russkaia-lapta.html> | | |
| 60 |  | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Д/З Правила игры | Ловля и передача мяча. Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Осаливание. Финты. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие координации. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ловли и передачи мяча | Бита, мяч | | | | | <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0> | | |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | | | |  |  |  | |  | | |
| 61 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Д/З Кроссовый бег 15-20 мин | Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 15 мин. Метание в цель. Подвижная игра «Гонка мячей». | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер | | | | | <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-estafety-s-pryzhkami-krossovaya-podgotovka-500m-igra-vyshibalo-4355991.html> | | |
| 62 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Технические действия в плавании. Д/З Учебник § 27  Плавание | Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой» Упражнения для освоения способа «кроль на груди». | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Эстафетные палочки, конусы, мячи волей-больные, кубики | | | | | <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-estafetnogo-bega-klass-2237561.html> | | |
| 63 |  | Прыжковые упражнения. Многоскоки. Д/З Техника многоскоков | Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения многоскоков | Мел для разметки, конусы | | | | | <https://infourok.ru/konspekt_otkrytogo_uroka_po_fizicheskoy_kulture_dlya_legkaya_atletika.__mnogoskoki-542324.htm> | | |
| 64 |  | . Прыжковые упражнения Многоскоки. Д/З Техника многоскоков | Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, , прыжок с места. Равномерный бег 10 мин | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Мел для разметки, конусы | | | | | <https://infourok.ru/konspekt_otkrytogo_uroka_po_fizicheskoy_kulture_dlya_legkaya_atletika.__mnogoskoki-542324.htm> | | |
| 65 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Д/З Учебник  стр. 84-85 | Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Правила соревнований по прыжкам в длину. Подбор разбега. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль выполнения техники прыжка в длину. | Рулетка, флажки, мел для разметки | | | | | <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-1445879.html> | | |
| 66 |  | Прыжковые упражнения.Прыжок в длину. Д/З Упражнения для профилактики плоскостопия | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации движений. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учет дальности прыжка. | Рулетка, флажки, мел для разметки | | | | | <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-1445879.html> | | |
| 67 |  | Метание малого мяча. Д/З Техника метания малого мяча | Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены с 1-3 шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Упражнения на развитие силы. | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html> | | |
| 68 |  | Метание малого мяча. Д/З Учебник § 33 | Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег до 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учет дальности метаний | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи | | | | | <http://sportwiki.to/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0> | | |
| **8 класс** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **1 ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 1 |  | Физическая культура в современном обществе. Оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Д/Зпрезентация по ПМП. | Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. | | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи. |  | Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики. | | | | | <https://infourok.ru/pervaya-pomosch-pri-travmah-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-3538858.html> | | |
| **Легкая атлетика (7 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 2 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Д/З | Техника низкого старта. Низкий старт, 30м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, колодки, свисток, флажки | | | | | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-sprinterskogo-bega-1210362.html> | | |
| 3 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге.  Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, колодки, свисток, флажки | | | | | <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-estafetnogo-bega-klass-2237561.html> | | |
| 4 |  | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. | Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Понятие и темпе упражнения.  Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-rekomendaciya-tehnika-i-metodika-bega-na-srednie-distancii-711764.html> | | |  | | |  |
| 5 |  | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Комплекс ГТО - бег на короткую дистанцию | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения. | | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и упражнений силового характера (ОФП). | Оценка бега на средние дистанции. | Секундомер, свисток, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, конусы, барьеры) | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-rekomendaciya-tehnika-i-metodika-bega-na-srednie-distancii-711764.html> | | |
| 6 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Комплекс ГТО. Бег на длинную дистанцию | Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Демонстрационные пособия (плакаты), гимнастические маты, стойки, планка, мел. | | | | | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html> | | |
| 7 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Комплекс ГТО.- подтягивание(отжимание) | Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Гимнастические маты, стойки, планка, мел. | | | | | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html> | | |
| 8 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Комплекс ГТО -метание. | Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Соревнования по прыжкам в высоту | Гимнастические маты, стойки, планка, мел, протоколы для судейской практики | | | | | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoj-kultury-v-6-klasse-tema-legkaya-atletika-obuchenie-tehnike-pryzhka-v-vysotu-sposobom-p-4539485.html> | | |
| **Волейбол (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 9 |  | Волейбол. Приём и передача мяча в парах  Комплекс ГТО.-наклон вперед. | Техника безопасности на уроках волейбола. Переме-щения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча» | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-po-voleybolu-i-podgotovkoy-uchaschihsya-k-sdache-norm-gto-1357969.html> | | |
| 10 |  | Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемеще-нием. Комплекс ГТО.-прыжок в длину. | Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и пере-дача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с переме-щением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле». | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-na-temu-voleybol-priem-i-peredacha-myacha-cherez-setku-uchebnotrenirovochnaya-igra-3714864.html> | | |
| 11 |  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении переда | Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлёстыванием голени и др. беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощённым правилам. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html> | | |
| 12 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки) | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке на месте и с передвижением вдоль сетки. Волейбол по упрощённым правилам. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-peredacha-myacha-sverhu-dvumya-rukami-v-prizhke-1855777.html> | | |
| 13 |  | Волейбол. Приём нижней прямой подачи | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу». | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/podgotovitelnye-i-podvodyashie-uprazhneniya-dlya-obucheniya-igre-volejbol-nizhnyaya-pryamaya-podacha-4407161.html> | | |
| 14 |  | Волейбол. Верхняя прямая подача | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Техника верхней прямой подачи | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-pryamaya-podacha-2361076.html> | | |
| 15 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Учебная игра в волейбол. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток, малый мяч | | | | | <https://infourok.ru/voleybol._izuchaem_napadayuschiy_udar-456587.htm> | | |
| 16 |  | Волейбол. Нападающий удар по мячу наброшен-номупартнё-ром | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром Учебная игра в волейбол. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-voleybolu-pryamoy-napadayuschiy-udar-posle-podbrasivaniya-myacha-partnyorom-1757845.html> | | |
| 17 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Техника прямого нападающего удара | Мяч волейбольный, свисток. | | | | | <https://infourok.ru/proekt-na-temu-tehnika-pryamogo-napadayushego-udara-v-volejbole-4490055.html> | | |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 19.1 |  | Индивидуальные комп-лексы адаптивной (лечебной) и корригиру-ющейфизи-ческой культуры. | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, систем дыхания и кровообращения). Правила дыхания при выполнении упражнений. | | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |  |  | | | | | <https://infourok.ru/kompleksi-obscherazvivayuschih-uprazhneniy-adaptivnoy-fizicheskoy-kulturi-1813483.html> | | |
| **Гимнастика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 20.2 |  | Висы. Строевые упражнения. | Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Общераз-вивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толч-ком другой подъем переворо-том (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастичес-кой скамейке. Упражнения на развитие силовых способ-ностей. Техника безопасности. | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические маты, гимнасти-ческая скамейка. | | | | | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-dlya-klassa-visi-stroevie-uprazhneniya-2038335.html> | | |
| 21.3 |  | Висы. Строевые упражнения. | Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Общераз-вивающие упражнения с гим-настической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упраж-нения на гимнастической скамейке. Упражнения на раз-витие скоростно-силовых способностей. | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические маты, гимнасти-ческая скамейка. | | | | | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-dlya-klassa-visi-stroevie-uprazhneniya-2038335.html> | | |
| 22.4 |  | Опорный прыжок. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост. | | | | | <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-opornim-prizhkam-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-v-klassah-334262.html> | | |
| 23.5 |  | Опорный прыжок. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост. | | | | | <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-opornim-prizhkam-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-v-klassah-334262.html> | | |
| 24.6 |  | Акробатика. Лазанье. | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д) | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |  | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели. | | | | | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html> | | |
| 25.7 |  | Акробатика. Лазанье. | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвиваю-щие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости. | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |  | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели. | | | | | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html> | | |
| 26.8 |  | Упражнения и комбина-ции на гим-настическом бревне (д) и гимнастическойперекла-дине (м). | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнув-шись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом. | | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Оценка лазанья по канату (шесту). | Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-10-klasse-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-i-perekladine-4148342.html> | | |
| 27.9 |  | Упражнения и комбина-ции на гим-настическомбревне (д) и гимнастическойперекла-дине (м). | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнув-шись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации. | | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Контроль выполнения комплекса упражнений с мячом. | Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-10-klasse-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-i-perekladine-4148342.html> | | |
| 28.10 |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Упражнения на развитие гибкости. | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические брусья. | | | | | [https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html#:~:text=%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5.%20%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC,%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8](https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html#:~:text=%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5.%20%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC,%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D)) | | |
| 29.11 |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. | Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражне-ния на развитие гибкости. | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические брусья. | | | | | [https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html#:~:text=%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5.%20%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC,%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8](https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html#:~:text=%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5.%20%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC,%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D)) | | |
| 30.12 |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. (д). | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические брусья. | | | | | [https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html#:~:text=%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5.%20%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC,%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8](https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html#:~:text=%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5.%20%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC,%D1%81%20%D0%BF%D1%80%D)) | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 31.13 |  | Планирование занятий физической культурой. | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическимиупраднениями. | | Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. |  | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/planirovanie-samostoyatelnih-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-1084844.html> | | |
| 32.14 |  | Оценка эф-фективности занятий физ-культурно- оздоровительной деятель-ностью. Оценка техники упражнений способы выявления и устранения технических ошибок. | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | | Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Демонстрируют оформленный дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. | Тестирование развития основных физических качеств. |  | | | | | <https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoy-kulture-klassifikaciya-oshibok-pri-obuchenii-dvigatelnim-deystviyam-prichini-vozniknoveniya-oshibok-i-p-3020594.html> | | |
| **III четверть** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Лыжные гонки (14 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 33.1 |  | Виды лыжных соревнований. Техника безопасности. | Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности. | | Раскрывают понятие "стиль" катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применяют правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Компьютер, проектор, экран, учебная презентация. | | | | | <https://multiurok.ru/files/pamiatka-tiekhnika-biezopasnosti-na-zaniatiiakh-po-lyzhnym-ghonkam.html> | | |
| 34.2 |  | Передвижения на лыжах. | Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль знаний видов лыжного спорта, стилей катания. | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/metodika_obucheniya_tehnike_lyzhnyh_hodov-492562.htm> | | |
| 35.3 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двух-шажный ход. | Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | <https://multiurok.ru/files/tiekhnika-vypolnieniia-odnovriemiennogho-dvukhshaz.html> | | |
| 36.4 |  | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода. | Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники выполнения одновремен-ного одно-шажного хода (основной вариант) | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-odnovremenniy-odnoshazhniy-hod-skorostnoy-variant-3584664.html> | | |
| 37.5 |  | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 х 400 метров. Упражнения на развитие силы. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/odnovremenniy-odnoshazhniy-hod-skorostnoy-variant-lizhnie-estafeti-819062.html> | | |
| 38.6 |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. | Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/klassicheskie-i-konkovie-lizhnie-hodi-3333824.html> | | |
| 39.7 |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. | Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам». | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/klassicheskie-i-konkovie-lizhnie-hodi-3333824.html> | | |
| 40.8 |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. | Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон». | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники выполнения коньковых ходов. | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/klassicheskie-i-konkovie-lizhnie-hodi-3333824.html> | | |
| 41.9 |  | Передвижения на лыжах. Подъемы. | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 \*100 м. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-lizhnih-hodov-podemov-v-goru-i-spuskov-3318339.html> | | |
| 42.10 |  | Передвижения на лыжах. Повороты. | Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html> | | |
| 43.11 |  | Передвижения на лыжах. Повороты. | Упражнения на технику четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5км | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html> | | |
| 44.12 |  | Передвижения на лыжах. Повороты. | Четырехшажный ход. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3км. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники выполнения четырехшажного хода | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html> | | |
| 45.13 |  | Передвижения на лыжах. Спуски. | Прохождение дистанции 3\*1км в заданном темпе. Спуски. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники выполнения спуска. | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/urok-fizicheskaya-kultura-razdel-lizhnie-gonki-urok-tema-peredvizheniya-na-lizhah-spuski-i-podyom-v-razlichnih-stoykah-i-hodov-v-1033315.html> | | |
| 46.14 |  | Передвижения на лыжах. Соревнования. Комплекс ГТО.-бег на лыжах. | Соревнования на дистанции  3 км. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Учет времени прохождения дистанции | Лыжи, палки, лыжные ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-vipolneniyu-vidov-ispitaniy-testov-vhodyaschih-vo-vserossiyskiy-fizkulturnosportivniy-kompleks-gto-767996.html> | | |
| **Баскетбол (6 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 47.15 |  | Баскетбол. Передвиже-ния игрока. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/lekciya-basketbol-peredvizheniya-i-ostanovki-4239779.html> | | |
| 48.16 |  | Баскетбол. Ведение мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ведения мяча с пассивнымсопротивле-нием | Баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm> | | |
| 49.17 |  | Баскетбол. Накрывание мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ведения мяча с сопротивле-нием | Баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/plankonspekt-nakrivanie-myacha-speredi-pri-broske-v-korzinu-perehvat-myacha-pri-vedenii-obuchayuschaya-igra-s-vedeniem-i-bez-ved-494919.html> | | |
| 50.18 |  | Баскетбол. Бросок мяча. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра.оказание первой помощи при ушибах и растяжении. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-broskov-v-basketbole-798759.html> | | |
| 51.19 |  | Баскетбол. Перехват мяча. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3\*3, 4\*4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль выполнения броска одной рукой от плеча с места. | Баскетбольные мячи. | | | | | <https://multiurok.ru/files/tekhnika-vybivaniia-i-vyryvaniia-miacha-v-basketbo.html> | | |
| 52.20 |  | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения.передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/basketbol-sochetanie-priemov-vedeniya-peredachi-broska-shtrafnoj-brosok-8-klass-4058692.html> | | |
| **IV четверть** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Баскетбол (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 53.1 |  | Баскетбол. Штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*2, 3\*3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения штрафного броска. | Баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/basketbol-tehnika-shtrafnogo-broska-876239.html> | | |
| 54.2 |  | Баскетбол. Взаимодействие игроков | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3\*3, 4\*4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html> | | |
| **Знания о физической культуре (1 часа)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 55.3 |  | Влияние занятий физической культурой на формирование положитель-ных качеств личности. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия.честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей из числа ранее изученных. |  | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html> | | |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 56.4 |  | Прикладно-ориентиро-ванные упражнения.  Плавание. | Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкульпауз). Правила соревнований по плаванию. | | Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, свисток | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-lekcii-uroka-po-fizicheskoj-kulture-plavanie-na-temu-prikladnoe-plavanie-4636989.html> | | |
| 57.5 |  | Прикладно-ориентиро-ванные упражнения. | Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту.  Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Проведение обучающимися разминки перед началом занятий. | | Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, свисток | | | | | <https://infourok.ru/prikladnie-uprazhneniya-specifika-i-pravilnost-vipolneniya-3849034.html> | | |
| 58.6 |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. | Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, свисток | | | | | <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-estafety-s-pryzhkami-krossovaya-podgotovka-500m-igra-vyshibalo-4355991.html> | | |
| 59.7 |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. | Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения упражнений на выносли-вость. | Секундомер, свисток | | | | | <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-estafety-s-pryzhkami-krossovaya-podgotovka-500m-igra-vyshibalo-4355991.html> | | |
| 60.8 |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. | Кроссовый бег 3000 м  (2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учет времени | Секундомер, свисток | | | | | <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-estafety-s-pryzhkami-krossovaya-podgotovka-500m-igra-vyshibalo-4355991.html> | | |
| 61.9 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, свисток | | | | | https://infourok.ru/metodika-obucheniya-prizhkam-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-2019475.html | | |
| 62.10 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прог-нувшись». | Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм  последних шагов разбега. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, свисток | | | | | <https://infourok.ru/plan-_konspekt_uroka_po_teme_pryzhok_v_dlinu_prognuvshis-467688.htm> | | |
| 63.11 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прог-нувшись». | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись»  Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5-7 больших шагов. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |  | | | | | <https://infourok.ru/plan-_konspekt_uroka_po_teme_pryzhok_v_dlinu_prognuvshis-467688.htm> | | |
| 64.12 |  | Метание малого мяча | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.  Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге. | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  |  | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html> | | |
| 65.13 |  | Метание малого мяча | Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей. | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Соревнования по метанию мяча в цель с 12-14 м. (до 16 м.)  Соревнования по метанию мяча на дальность. | резиновые и теннисные мячи, набивные мячи, мишень 1х1 м., рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html> | | |
| 66.14 |  | Метание малого мяча | Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1х1 м с расстояния 12-16 м  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага. | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Оценка метания мяча на точность | Резиновые, теннисные и набивные мячи, мишень 1х1 м., рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html> | | |
| **Футбол (1 часа)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 67.15 |  | Футбол. Удары по мячу. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Контроль техники выполнения комбинации передвижений | Футбольные мячи, свисток, конусы. | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-udara-po-myachu-nogoy-v-futbole-2485530.html> | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 68.16 |  | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе. | | Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Составляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют умения самостоятельно организовывать спортивные игры. | Контроль техники выполнения упражнений. |  | | | | | <https://infourok.ru/kompleksi-uprazhneniy-po-lechebnoy-fizicheskoy-kulture-1063896.html> | | |
| **9 класс** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **1 ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 1 |  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корриги-рующей физической культуры | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата, при близорукости. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности. | | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности. | Контроль физической подготовленности. |  | | | | | <https://infourok.ru/kompleksi-obscherazvivayuschih-uprazhneniy-adaptivnoy-fizicheskoy-kulturi-1813483.html>  \ | | |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 2 |  | Беговые упражнения. Низкий старт. | Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80м. Скоростной бег до 70м. Беговые упражнения. Равномерный бег 7 мин | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-nizkogo-starta-i-startovogo-razgona-2092398.html> | | |
| 2 |  | Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование. | Спортивная этика. Низкий старт, стартовый разгон от 30м. Финиширование. Бег по дистанции 100м, повторным методом. Равномерный бег 10 мин | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности |  | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | <https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/nizkij-start-startovyj-razgon-finishirovanie-180863.html> | | |
| 3 |  | Беговые упражнения. Соревнования | Соревнования в беге на 100м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности | Соревнования в беге на  100 м | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч | | | | | <https://infourok.ru/podgotovitelnye-i-specialnye-uprazhneniya-v-legkoj-atletike-4278868.html> | | |
| 4 |  | Беговые упражнения.  Длительный бег. | Техника длительного бега. Пробегание отрезков  400-600 м. Специальные беговые упражнения. Правила гигиены. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Планируют тренировочные занятия |  | Секундомер, флажки, мяч | | | | | <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-vidy-sbu-tehnika-vypolneniya-4210384.html> | | |
| 5 |  | Беговые упражнения. Равномерный бег. | Равномерный бег 15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 600-800м. Измерение результатов, подготовка мест занятий. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, флажки, мяч | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-rekomendaciya-tehnika-i-metodika-bega-na-srednie-distancii-711764.html> | | |
| 6 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной» Беговые упражнения. Соревнования. | Соревнования в беге на 1000м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют тактику бега | Соревнования в беге на 1000 м | Секундомер, флажки, мяч | | | | | <https://infourok.ru/user/timofeeva-marina-alekseevna/blog/prizhok-v-visotu-s-razbega-sposobom-perekidnoy-30780.html> | | |
| 7 |  | Беговые упражнения. Челночный бег. Комплекс ГТО - бег на короткую дистанцию. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной» | Челночный бег. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10-15мин | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Конусы, мелкие предметы для передачи эстафеты (кубики, скакалки, мячи) | | | | | <https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-tehnika-hodbibegprizhkovmetaniy-3875173.html> | | |
| 8 |  | Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений. Прыжок способом «Фосбери - флоп»Комплекс ГТО. Бег на длинную дистанцию | Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель (ю. – 18 м, д. – 12-14 м) | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Конусы, мелкие предметы для передачи эстафеты (кубики, скакалки, мячи) | | | | | <https://infourok.ru/obuchenie-prizhku-v-visotu-sposobom-fosberi-flop-622398.html> | | |
| 9 |  | Прыжковые упражнения. Соревнования | Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют максимально возможные результаты в условиях соревнований. | Соревнования по прыжкам высоту | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки | | | | | <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-priguchesti-klassi-501351.html> | | |
| **Волейбол (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 10 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи Комплекс ГТО.-прыжок в длину. | Техника безопасности на уроках волейбола. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы» | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-voleybolu-peredacha-myacha-v-prizhke-cherez-setku-sverhu-stoya-spinoy-k-celi-1757894.html> | | |
| 11 |  | Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой | Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Мяч волейбольный, свисток | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-2352101.html> | | |
| 12 |  | Волейбол. Приём нижней прямой подачи | Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Мяч волейбольный, свисток | | | | | <https://infourok.ru/podgotovitelnye-i-podvodyashie-uprazhneniya-dlya-obucheniya-igre-volejbol-nizhnyaya-pryamaya-podacha-4407161.html> | | |
| 13 |  | Волейбол. Приём мяча одной рукой с после-дующим перекатом в сторону | Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-osnovam-obucheniya-tehniki-priemov-i-podach-v-voleybole-952274.html> | | |
| 14 |  | Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине | Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Мяч волейбольный, свисток, гимн.маты | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-osnovam-obucheniya-tehniki-priemov-i-podach-v-voleybole-952274.html> | | |
| 15 |  | Волейбол. Верхняя прямая подача | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Прямая верхняя подача с лицевой линии | Мяч волейбольный, свисток, гимн.маты или обручи | | | | | <https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-pryamaya-podacha-2361076.html> | | |
| 16 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу) | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Учебная игра в волейбол. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Мяч волейбольный, свисток, малый мяч | | | | | <https://infourok.ru/voleybol._izuchaem_napadayuschiy_udar-456587.htm> | | |
| 17 |  | Волейбол. Индивидуальное блоки-рование. | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Мяч волейбольный, свисток | | | | | <https://multiurok.ru/index.php/files/blokirovanie-v-voleibole.html> | | |
| 18 |  | Волейбол. Индивидуальное блоки-рование | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Техника блокирования (в начале, середине и конце сетки) | Мяч волейбольный, свисток | | | | | <https://multiurok.ru/index.php/files/blokirovanie-v-voleibole.html> | | |
| 19 | 2 ч. | Волейбол. Групповое блокирова-ние | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Имитация группового блокирования (двойной блок). Групповое блокирование в 3 зоне мяча, наброшенного на верхний край сетки партнёром (учителем). Групповое блокирование мяча наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Мяч волейбольный, свисток | | | | | <https://infourok.ru/prezentaciya-gruppovoe-blokirovanie-v-igre-v-volejbol-4936431.html> | | |
| 20 |  | Волейбол. Групповое блокиро-вание | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Групповое блокирование мяча, наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Групповое блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Техника выполнения двойного блока (в начале, середине и конце сетки). | Мяч волейбольный, свисток | | | | | <https://infourok.ru/prezentaciya-gruppovoe-blokirovanie-v-igre-v-volejbol-4936431.html> | | |
| 21 |  | Волейбол. Страховка при индиви-дуальном и групповом блокировании | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар и групповое блокирование. Страховка при групповом блокировании. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Мяч волейбольный, свисток | | | | | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-voleybol-blok-strahovka-u-setki-1352272.html> | | |
| **Гимнастика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 22 |  | Висы. Строевые упражнения. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроенияиз колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д).Общеразвивающие упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности. | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические маты, гимнасти-ческая скамейка. | | | | | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-dlya-klassa-visi-stroevie-uprazhneniya-2038335.html> | | |
| 23 |  | Висы. Строевые упражнения. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем перево-ротом силой (м). Подъем пере-воротом махом (д). Под-тягивания в висе. Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки. | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль техники выполнения строевых упражнений | Гимнастические маты, гимнасти-ческая скамейка, гимнастические палки. | | | | | <https://infourok.ru/tema_uroka___visy._stroevye_uprazhneniya._35_klass-336949.htm> | | |
| 24 |  | Опорный прыжок. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастичес-кими палками. Упражнения на развитие кондиционных способностей. | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост, гимнастические палки. | | | | | <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-opornim-prizhkam-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-v-klassah-334262.html> | | |
| 25 |  | Опорный прыжок. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Общеразвивающие упражнения с обручами. | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Гимнастический козел, гимнасти-ческий мост, обручи. | | | | | <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-opornim-prizhkam-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-v-klassah-334262.html> | | |
| 26 |  | Акробатика. Лазанье. | Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |  | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели. | | | | | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html> | | |
| 27 |  | Акробатика. Лазанье. | Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Общеразвиваю-щие упражнения в движении. | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |  | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели. | | | | | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html> | | |
| 28 |  | Акробатика. Лазанье. | Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изучен-ных упражнений. | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |  | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест. | | | | | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-elementi-akrobaticheskih-uprazhneniy-klass-4014779.html> | | |
| 29 |  | Упражнения и комбина-ции на гим-настическом бревне (д) и гимнастическойперекла-дине (м). | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д).  Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для мышц брюшного пресса. | | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Оценка лазанья по канату. | Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-10-klasse-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-i-perekladine-4148342.html> | | |
| 30 |  | Упражнения и комбина-ции на гим-настическомбревне (д) и гимнастическойперекла-дине (м). | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д).  Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации. | | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |  | Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-10-klasse-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-i-perekladine-4148342.html> | | |
| 31 |  | Упражнения на гимнасти-ческихбрусьях. | Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м).Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовой выносливости. | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические брусья. | | | | | <https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html> | | |
| 32 |  | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях. | Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м).Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Комбинации из разученных упражнений.Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль техники выполнения гимнастических комби-наций на брусьях. | Гимнастические брусья. | | | | | <https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-uprazhneniya-na-brusyah-i-perekladine-600041.html> | | |
| **3 ч. Лыжные гонки (14 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 33 |  | Передвиже-ния на лыжах. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту. | | Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Компьютер, проектор, экран, учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/sposobi-peredvizheniya-na-lizhah-i-ih-raznovidnosti-3953134.html> | | |
| 34 |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | Первая помощь при обморожениях и травмах. Техника одновременного бесшажного хода. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | | Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/statya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-odnovremenniy-besshazhniy-hod-3924962.html> | | |
| 35 |  | Передвиже-ния на лыжах. По-переменныйдвухшажный ход. | Прохождение дистанции 3 км. Техника попеременного двухшажногохода.Передвижение на лыжах со средней скоростью. Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-1625550.html> | | |
| 36 |  | Передвиже-ния на лыжах. Переход с одного шага на другой. | Прохождение дистанции 4 км. Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров на лыжах». | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники перехода с одного хода на другой. | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html> | | |
| 37 |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный одно-шажный ход (основной) | Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/urok-na-temu-odnovremenniy-odnoshazhniy-hod-3102899.html> | | |
| 38 |  | Передвиже-ния на лыжах. Одновременный одно-шажный ход (скоростной) | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с субмаксимальнойскоростью.Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/odnovremenniy-odnoshazhniy-hod-skorostnoy-variant-lizhnie-estafeti-819062.html> | | |
| 39 |  | Передвиже-ния на лыжах. Поперемен-ный четы-рехшажный ход | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на технику одновременных ходов. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/popieriemiennyi-dvukhshazhnyi-khod-odnovriemiennyie-klassichieskiie-khody> | | |
| 40 |  | Передвиже-ния на лыжах. Коньковый ход | Техника коньковых ходов. Эстафеты.Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники выполнения конькового хода. | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/klassicheskie-i-konkovie-lizhnie-hodi-3333824.html> | | |
| 41 |  | Передвиже-ния на лыжах. Торможения | Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором».Прохождение дистанции до 5 км. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://multiurok.ru/files/tormozhieniie-i-povoroty-na-lyzhakh-docx.html> | | |
| 42 |  | Передвиже-ния на лыжах. Торможения | Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://multiurok.ru/files/tormozhieniie-i-povoroty-na-lyzhakh-docx.html> | | |
| 43 |  | Передвиже-ния на лыжах. Торможения | Коньковый ход.Торможения. Прохождение дистанции 3 км.Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники выполнения торможений | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://multiurok.ru/files/tormozhieniie-i-povoroty-na-lyzhakh-docx.html> | | |
| 44 |  | Передвиже-ния на лыжах. Эстафеты. | Техника коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники коньковых ходов. | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-lizhnie-estafeti-2546029.html> | | |
| 45 |  | Передвиже-ния на лыжах. Повороты | Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополни-тельным отягощением). | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники выполнения поворотов | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html> | | |
| 46 |  | Передвиже-ния на лыжах. Контруклоны Спуски и подъемы. Соревнования. Комплекс ГТО -бег на лыжах. | Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники преодоления контруклонов | Лыжи, палки, ботинки. | | | | | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-obuchenie-tehnike-vipolneniya-spuskov-podyomov-i-tormozheniy-3479780.html> | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 47 |  | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. | Составление (по образцу) индивидуальных комплексов физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Контроль физической подготовленности. | | Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности. | Тесты физическойподготов-ленности. |  | | | | | <https://infourok.ru/kompleks-fizicheskih-uprazhneniy-dlya-korrekcii-osanki-579739.html> | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 48 |  | Спорт и спортивная подготовка. | Спортивная подготовка, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. | | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. |  | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/referat-na-temu-sportivnaya-podgotovka-sportsmena-3571883.html> | | |
| **Баскетбол (9 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 49 |  | Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча. | Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-basketbolsochetanie-priemov-peredvizheniya-i-ostanovok-igroka-vedeniya-i-perehvata-myacha-klass-3377577.html> | | |
| 50 |  | Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча. | Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения сочетания приемов передвиже-ния и оста-новок мяча. | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-basketbolsochetanie-priemov-peredvizheniya-i-ostanovok-igroka-vedeniya-i-perehvata-myacha-klass-3377577.html> | | |
| 51 |  | Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча. | Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2\*2). Учебная игра. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/basketbol-sochetanie-priemov-vedeniya-peredachi-broska-shtrafnoj-brosok-8-klass-4058692.html> | | |
| 52 |  | Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча. | Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения сочетания приемов передач, ведения, бросков мяча. | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/basketbol-sochetanie-priemov-vedeniya-peredachi-broska-shtrafnoj-brosok-8-klass-4058692.html> | | |
| 53 | 3 ч. | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*2, 4\*3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения броска мяча одной рукой от плеча в прыжке. | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://multiurok.ru/files/tekhnika-vybivaniia-i-vyryvaniia-miacha-v-basketbo.html> | | |
| 54 |  | Баскетбол. Перехват мяча. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения вырывания и выбивания. | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://multiurok.ru/files/tekhnika-vybivaniia-i-vyryvaniia-miacha-v-basketbo.html> | | |
| 55 |  | Баскетбол. Взаимодействия игроков. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники перехвата и накрывания мяча. | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html> | | |
| 56 |  | Баскетбол. Взаимодействия игроков. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html> | | |
| 57 |  | Баскетбол. Взаимодействия игроков. | Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. | | | | | <https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html> | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 58 |  | Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря, одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) Измерение резервов организма с помощь функциональных проб. | Места занятий для упражнений различной технической и функциональной направленности и требования к ним. Правила проведения и виды проб для определения резервов организма | | Составляют конспект по подготовке мест занятий, инвентаря, одежды к 2-3 занятиям(упражнениям) отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности. Выполняют пробу с приседаниями. Оценивают свои показатели. |  | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/proekt-planirovanie-individualnih-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-razlichnoy-napravlennosti-i-samokontrol-za-effektivnostyu-1305570.html> | | |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 59 |  | Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Упражнения на развитие выносливости. | | Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. |  | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/kratkoe-opisanie-olimpiyskih-vidov-sporta-3938889.html> | | |
| 60 |  | Организация и проведение пеших ту-ристских походов. Тре-бования к технике безо-пасности и бережное отношение к природе (эко-логические требования) | Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие походы, их организация и проведение. Требования к технике безо-пасности и бережное отношение к природе (эко-логические требования). Упражнения на развитие выносливости. | | Определяют пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения. | Контроль техники выполнения изученных комплексов упражнений. | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. | | | | | <https://infourok.ru/obespechenie-mer-bezopasnosti-pri-organizacii-i-provedenii-pohodov-4137986.html> | | |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 61 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Мел для разметки, конусы | | | | | <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-1445879.html> | | |
| 62 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Простые программы развития скоростно-силовых качеств. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. | Соревнования по прыжкам в длину с разбега | Мел для разметки, конусы | | | | | <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-1445879.html> | | |
| 63 |  | Беговые упражнения. Круговая тренировка. | Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок |  | Мел для разметки, конусы | | | | | <https://infourok.ru/krugovaya-trenirovka-po-legkoy-atletike-3357464.html> | | |
| 64 |  | Метание малого мяча. | Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок. |  | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html> | | |
| 65 |  | Метание малого мяча. Соревнования. | Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. Судейство.Специальные упражнения с набивными мячами. Эстафеты командами. | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок. |  | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи | | | | | <https://infourok.ru/uchebnoe-posobie-metanie-malogo-myacha-1518344.html> | | |
| 66 |  | Метание малого мяча. | Равномерный бег 15 мин | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок. | Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи | | | | | <https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html> | | |
| 67 |  | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. | Бег на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Правила самоконтроля | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок |  | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер | | | | | <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-estafetnogo-bega-klass-2237561.html> | | |
| 68 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Метание в вертикальную цель | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок |  | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер | | | | | <https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-estafety-s-pryzhkami-krossovaya-podgotovka-500m-igra-vyshibalo-4355991.html> | | |

**Литература**

1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2010.

2. - Примерная основная образовательная программа основного общего образования [электронный ресурс] / Реестр примерных основных общеобразовательных программ МОН РФ от 8 апреля 2015 г. № 1/15<http://fgosreestr.ru/node/2068>

3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2018.

5. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб.пособие. – Томск: Изд-во Том.ун-та, 2009.

7. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. http://gendocs.ru