

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«НОВОЛАНИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА»  
(Сосновская ООШ, филиал МАОУ «Новоланимская СОШ»)

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

*М.А.Евдокимова*

« 23 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

*И.А.Павлова*

« 23 » августа 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» 8А класс

для обучения по адаптированной основной общеобразовательной программе

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальное нарушение)

Автор-составитель:  
Учитель физической культуры  
Тюескин Юрий Иванович

С.Сосновка, 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для 8 класса разработана в соответствии с основными положениями:

1. Федерального образовательного стандарта основного общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897)
2. На основе примерной основной образовательной программы основного общего образования с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.
3. образовательной программой образовательного учреждения, утвержденной директором филиала 30.08.2020., учебного плана филиала МАОУ «Новозаимской СОШ», «Сосновская ООШ» утвержденного приказом директора филиала от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_
4. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования( утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. № 253.
5. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. №29/2065 – II «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»
6. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. , 8 класс (В.В.Воронкова и др.) – М.Просвещение, 2013 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

**Целью** школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью,

целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **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 речью, 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 приобретает 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 об истории и развитии 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, аргументированно 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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.

## 2.СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001 г.) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные

качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы содержат сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Владение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям

различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Структура урока зависит от поставленных задач, решаемых на уроке, и типа урока (образовательно-обучающей, образовательно-познавательной, образовательно-тренировочной направленности).

## **Физическая культура**

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (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.** Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>I четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
1		Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма	Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы		Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи		
<b>Легкая атлетика (7 часов )</b>						
2		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м. 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		Секундомер, колодки, свисток, флажки

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
3		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м	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		Секундомер, колодки, свисток, флажки

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
4		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8 × 60 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола)	Контроль техники выполнения встречной эстафеты 8 × 60 м	Секундомер, колодки, свисток, флажки, эстафетные палочки, предметы для передачи (кубики, мячи)
5		Беговые упражнения.	Техника бега на средние	Описывают технику		Секундомер, свисток



Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Техника бега на средние дистанции	<p>дистанции (бег до 1000 м).          Специальные беговые упражнения.          Понятие и темпе упражнения.          Упражнения на развитие выносливости</p>	<p>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</p>		

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				правила техники безопасности		
6		Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	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	Соревнования в беге на дистанции 1500 м и 2000 м	Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
7		Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	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		Демонстрационные пособия (плакаты), гимнастические маты, стойки, планка, мел

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
8		Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	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		Гимнастические маты, стойки, планка, мел

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
<b>Волейбол (10 часов)</b>						
9		Волейбол. Приём и передача мяча в парах	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения 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	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

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			игры: «Ладта волейболистов», «Свеча»	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
10		Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением	Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача 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 перемещением (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
11		Волейбол. Передача мяча	Приём и передача двумя	Описывают технику игровых		Мяч волейбольный,

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		двумя руками сверху стоя спиной в направлении переда	руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлестыванием 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	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		свисток
12		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через	Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		сетку)	различными способами. 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 (через сетку). Волейбол по упрощённым правилам	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		
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	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		Мяч волейбольный, свисток



Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			<p>подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону.</p> <p>Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу»</p>	<p>освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями</p>		
14		Волейбол. Приём нижней прямой подачи	<p>Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи в парах.</p> <p>Приём нижней прямой подачи с доводкой в 3 зону.</p> <p>Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу»</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно</p>	Нижняя прямая подача в 4 сектора	Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
15		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 расстояния 3–5 метров. 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
16		Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Мяч волейбольный, свисток, малый мяч

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			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	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		
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	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Техника прямого нападающего удара	Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		
18		Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование мяча перебрасываемого через сетку двумя руками в прыжке с места. Одиночный	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		Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			блок. Учебная игра в волейбол	относятся к сопернику и управляют своими эмоциями		

## II четверть

### Гимнастика (9 часов)

19		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых 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		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка
----	--	---------------------------	---	---	--	--

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				ошибки и активно помогают в их исправлении		
20		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие 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		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				в их исправлении		
21		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения упражнений с гимнастической палкой	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки
22		Опорный прыжок	Прыжок согнув	Описывают		Гимнастический

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	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		козел, гимнастический мост
23		Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). 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.		Гимнастический козел, гимнастический мост



Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		
24		Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости	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, гимнастический мост
25		Акробатика. Лазанье	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;	Описывают технику акробатических		Гимнастические маты, канат, гимнастический

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			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)	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		шест, гантели
26		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. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,		Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости	анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению		
27		Акробатика. Лазанье	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). 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		Гимнастические маты, канат, гимнастический шест
<b>Баскетбол (3 часа)</b>						
28		Баскетбол. Передвижения игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,		Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			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	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
29		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 пассивным сопротивлением	Баскетбольные мячи
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>						

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
30		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания). 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		

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности ( 2 часа)**

31		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	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация
----	--	---	---	--	--	---

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	особенностями развития организма и уровнем его тренированности		
32		Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения : регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминутки; содержание домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности и 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	

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>III четверть</b>						
<b>Лыжные гонки (13 часов)</b>						
33		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
34		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости	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		



Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
35		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный 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,		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
36		Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного 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		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
37		Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 × 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		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>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.</p>		
38		Передвижения на лыжах. Коньковый ход	<p>Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы</p>	<p>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</p>		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>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.</p>		
39		Передвижения на лыжах. Коньковый ход	Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам»	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками</p>		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>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</p>		
40		Передвижения на лыжах. Коньковый ход	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,	Контроль техники выполнения коньковых ходов	Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>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</p>		

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
41		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,		Лыжи, палки, лыжные ботинки



Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
42		Передвижения на лыжах. Повороты	Четырехшажный ход. Повороты плугом. Прохождение 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	Контроль техники выполнения четырехшажного хода	Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха		
43		Передвижения на лыжах. Спуски	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках	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		Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>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</p>		
44		Передвижения на лыжах. Спуски	<p>Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски</p>	<p>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</p>	Контроль техники выполнения спуска	Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>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</p>		
45		<p>Передвижения на лыжах. Соревнования</p>	Соревнования на дистанции 3 км	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками</p>	Учет времени прохождения дистанции	Лыжи, палки, лыжные ботинки

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>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</p>		
<b>Баскетбол (9 часов)</b>						
46		Баскетбол. Накрывание мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их		Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			<p>Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности</p>		
47		Баскетбол. Накрывание мяча	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>Контроль техники ведения мяча с сопротивлением</p>	<p>Баскетбольные мячи</p>

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	безопасности		
48		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
49		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	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	Контроль выполнения броска одной рукой от плеча с места	Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
50		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
51		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи,	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя		Баскетбольные мячи



Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
52		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
<b>IV четверть</b>						

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
53		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
54		Баскетбол. Взаимодействие игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра	освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
55		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей из числа ранее изученных		Проектор, экран, компьютер, учебная презентация
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>						
56		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и		Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			(круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге	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		
57		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности до 17 мин.	Описывают технику выполнения беговых		Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			<p>Специальные беговые упражнения.  Упражнения на развитие силы.  Преодоление вертикальных препятствий.  Положение туловища при прохождении дистанции</p>	<p>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</p>		

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
58		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,	Учет времени	Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				соблюдают правила техники безопасности		
59		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие 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		Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
60		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с короткого разбега (7–9 беговых шагов) и полного разбега (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы	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.	Соревнования по прыжкам в длину	Секундомер, свисток



Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
61		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	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,		Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>		
62		Метание малого мяча	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	<p>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</p>		

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
63		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	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 1 × 1 м, рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				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		
64		Метание малого мяча	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных	Оценка метания мяча на дальность	Резиновые, теннисные и набивные мячи, мишень 1 × 1 м, рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				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		
<b>Футбол (3 часа)</b>						
65		Футбол. Удары по мячу	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Контроль техники выполнения комбинации передвижений	Футбольные мячи, свисток, конусы

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств	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		
66		Футбол. Вбрасывание мяча	Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 без атаки	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	Контроль техники удара по мячу внешней стороной подъема	Футбольные мячи, свисток, конусы

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			<p>ворот.</p> <p>Комбинации с вбрасыванием мяча.</p> <p>Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости</p>	<p>действий и приемов</p> <p>Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе</p>		
67		Футбол. Нападение, защита	<p>Удар по летящему мячу серединой лба.</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 с атакой ворот. Игра 3 × 3 с персональной защитой.</p> <p>Упражнения на развитие</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий и приемов</p> <p>Моделируют технику игровых действий и</p>	Контроль техники выполнения игровых заданий	Футбольные мячи, свисток, конусы

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			гибкости. Правила соревнований	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		
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
68		Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений	Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Составляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами.	Контроль техники выполнения упражнений	



Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе	Демонстрируют умения самостоятельно организовывать спортивные игры		