

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 522  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**П Р И Н Я Т О**

на заседании Педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
школы № 522 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30августа 2023 г.

**У Т В Е Р Ж Д А Ю**

Директор Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
школы № 522 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
Ю.Г. Елизарова  
Приказ № 121-ОД от 31.08.2023 г.

# РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5-9 КЛАССА

---

(адаптированная основная образовательная программа основного общего  
образования для обучающихся с задержкой психического развития)

Составил: Локтева Софья Евгеньевна  
учитель высшей категории

Оглавление	Страницы
Титульный лист	1
Оглавление	2
Пояснительная записка	3
Содержание учебного предмета	5
Календарно-тематическое планирование	17
Планируемые результаты	68
Приложения	83

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 5–9 классов (далее Программа) является приложением к Адаптированной основной образовательной программе основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ школы №522 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (далее – Школа).

Программа составлена на основе ФГОС ООО, в соответствии с ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР, Федеральной рабочей программой основного общего образования «Адаптивная физическая культура» (базовый уровень) (для 5–9 классов образовательных организаций).

Программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре и программы «Физическая культура» 5-9 класс Виленского М.Я., Ляха В.И. 2021 г.).

Программа адаптирована на детей с задержкой психического развития.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК:

"Физическая культура. 5-9 класс. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях.-9-е изд.-М.: Просвещение, 2021.-104 с. – ISBN 978-5-09-079226-4.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в каждой параллели (исходя из 2 часов в неделю на класс), 34 учебных недель в году.

**Цель:** формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задача:**

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

## Содержание учебного материала

### 5 КЛАСС

#### Знания о физической культуре

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

#### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей**

**направленностью.** Гимнастика с основами акробатики . Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.* Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.* Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Гимнастика с основами акробатики (*мальчики*). Организующие

команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушаг. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### *Спортивные игры*

**Б а с к е т б о л .** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**В о л е й б о л .** Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Ф у т б о л ( м и н и - ф у т б о л ).** Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## 6 КЛАСС

### Знания о физической культуре

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма).

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в

движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*.

**Баскетбол**. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол**. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол (мини-футбол)**. Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью**. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).



Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

**Баскетбол.** Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## 7 КЛАСС

**Базовые понятия физической культуры.**) Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в

нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Ф у т б о л** ( м и н и - ф у т б о л ). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Легкая атлетика.** Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Спортивные игры**

**Б а с к е т б о л .** Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**В о л е й б о л .** Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Ф у т б о л** ( м и н и - ф у т б о л ). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

**Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## 8 КЛАСС

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девушки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол.** Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### **Упражнения культурно-этнической направленности.**

Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## 9 КЛАСС

### Знания о физической культуре

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

**Футбол.** Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат).

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

*Спортивные игры*

**Баскетбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## **Планируемые результаты освоения учебного курса по физической культуре**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

*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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области нравственной культуры:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

*В области трудовой культуры:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; 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.

*В области коммуникативной культуры:* анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

*В области нравственной культуры:* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:* 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.

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

## **Предметные результаты 5 класс**

*В области познавательной культуры:*

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,
- о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой,
- доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности,
- соблюдать правила игры и соревнований

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать занятия физической культурой по формированию правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений;
- способность подбирать режимы физической нагрузки;

*В области коммуникативной культуры:*

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

*Обучающиеся 5 класса научатся:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

## **Предметные результаты 6 класс**

*В области познавательной культуры:*

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,
- о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой,
- доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности,
- соблюдать правила игры и соревнований

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать занятия физической культурой по формированию правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений;
- способность подбирать режимы физической нагрузки;

*В области коммуникативной культуры:*

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

*Учащийся 6 класса 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

*Учащийся 6 класса получит возможность научиться:*

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

## **Предметные результаты 7 класс**

*В области познавательной культуры:*

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать занятия физической культурой по формированию правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений;
- способность подбирать режимы физической нагрузки;

*В области коммуникативной культуры:*

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

*Учащиеся 7 класса научатся:*

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

*Получит возможность научиться:*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

### **Предметные результаты 8 класс**

#### *В области познавательной культуры:*

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,
- о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### *В области нравственной культуры:*

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

#### *В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

#### *В области эстетической культуры:*

- способность организовывать занятия физической культурой по формированию правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений;
- способность подбирать режимы физической нагрузки;

#### *В области коммуникативной культуры:*

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта

#### *В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### *Учащиеся 8 класса научатся:*

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 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 направленности;
- 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Получит возможность научиться:*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

### **Предметные результаты 9 класс**

*В области познавательной культуры:*

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,
- о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой,
- доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности,
- соблюдать правила игры и соревнований

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать занятия физической культурой по формированию правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений;
- способность подбирать режимы физической нагрузки;

*В области коммуникативной культуры:*

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

*Учащиеся 9 класса научатся:*

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- оказывать помощь при освоении новых двигательных действий занимающимся, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*Получит возможность научиться:*

- соблюдать и поддерживать здоровый образ жизни, укреплять его посредством профилактики вредных привычек;
- самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- самостоятельно организовывать занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта;

- составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием основных видов деятельности

5—7 классы 2 ч в неделю

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки.	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц стопы. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Выполняют упражнения для тренировки различных групп



		<p>мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
<p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Режим дня. Утренняя гимнастика. Адаптивная физическая культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Режим труда и отдыха. Вредные привычки.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Самоконтроль</p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p>	<p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p>

	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>		
Беговые упражнения	<p>Овладение техникой спринтерского бега</p> <p><u>5класс</u></p> <p>История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><u>6класс</u></p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><u>7класс</u></p> <p>Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>Овладение техникой длительного бега</p> <p><u>5класс</u></p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p><u>6класс</u></p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p><u>5класс</u></p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p><u>6класс</u></p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p><u>7класс</u></p> <p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения; для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p><u>5класс</u></p> <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><u>6класс</u></p> <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><u>7класс</u></p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Метание малого мяча	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила</p>

	<p>головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в го-</p>	<p>безопасности.</p>
--	---	----------------------

	<p>горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p>	
Развитие выносливости	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей.	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность</p>	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

	разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.	
Развитие скоростных способностей.	<u>5—7 классы</u> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.

<p>Знания о физической культуре.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений.</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p>



	освоенных легкоатлетических упражнений.	
Овладение организаторскими умениями.	<u>5—7 классы</u> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Выполняют контрольные упражнения по лёгкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
Гимнастика		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организующие команды и приёмы.	Освоение строевых упражнений <u>5класс</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. <u>бкласс</u>	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.

	<p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p><u>7класс</u></p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».</p>	
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p> <p><u>5—7 классы</u></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p><u>5—7 классы</u></p> <p>Мальчики: с набивным и</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	<p>большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.</p>	
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p>	<p>Освоение и совершенствование висов и упоров <u>5 -7 класс</u> Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p>	<p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>Опорные прыжки.</p>	<p>Освоение опорных прыжков</p> <p><u>5класс</u></p> <p>Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).</p> <p><u>6класс</u></p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p><u>7класс</u></p> <p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100— 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).</p>	<p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации.</p>	<p>Освоение акробатических упражнений</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p><u>6класс</u></p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью.</p> <p><u>7класс</u></p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на</p>	<p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	
Развитие координационных способностей.	<u>5—7 классы</u> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	<u>5—7 классы</u> Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Развитие гибкости.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>
<p>Знания о физической культуре.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>

	упражнений.	
Овладение организаторскими умениями.	<u>5—7 классы</u> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.
<b>Баскетбол</b>		
Требования к технике безопасности.	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<u>5 — 6 классы</u> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <u>7 класс</u> Дальнейшее обучение	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

	<p>технике движений.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	
<p>Освоение техники ведения мяча.</p>	<p><u>5—6 классы</u></p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>



<p>Овладение техникой бросков мяча.</p>	<p><u>5—6 классы</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p><u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p><u>5—6 классы</u> Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><u>7 класс</u> Перехват мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление техники</p>	<p><u>5—6 классы</u></p>	<p>Моделируют технику</p>

<p>владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—6 классы</u></p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p><u>5—6 классы</u></p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Овладение игрой и</p>	<p><u>5 — 6 классы</u></p>	<p>Организуют совместные</p>

<p>комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
<p>Волейбол</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p>	<p>Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.</p> <p>Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>Освоение техники приёма и передач мяча.</p>	<p><u>5 — 7 классы</u></p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p><u>5 класс</u></p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p><u>6—7 классы</u></p> <p>Процесс совершенствования психомоторных способностей.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>

<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>

<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с.</p> <p>Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p>	<p><u>5 класс</u></p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.<u>6—7 классы</u></p> <p>То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>Освоение техники прямого нападающего удара.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5 класс</u> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <u>6—7 классы</u> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p><u>5 класс</u> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>

	<p><u>6—7 классы</u></p> <p>Закрепление тактики свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Знания о спортивной игре.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p>
<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и</p>



	<p>выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p> <p>Правила самоконтроля.</p>	<p>спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
<p>Футбол</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>.Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p>
<p>Овладение техникой</p>	<p><u>5 класс</u></p>	<p>Описывают технику</p>

<p>передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><u>6—7 классы</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники.</p>	<p>изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p>	<p><u>5 класс</u></p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p><u>6—7 классы</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>Овладение техникой ударов по воротам.</p>	<p><u>5 класс</u></p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p><u>6—7 классы</u></p> <p>Продолжение овладения техникой ударов по воротам.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p><u>5—6 классы</u></p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p> <p><u>7 класс</u></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</p>

	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	игровой деятельности.
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей.</b>		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных Суставов.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц. Туловища.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения,	Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.

	одновременно развивающие силу и быстроту.	
	Выносливость Упражнения для развития выносливости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8—9 классы 2 ч. в неделю

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Что вам надо знать</b>		
Самонаблюдение и самоконтроль.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями <u>8—9 классы</u> Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	<u>8—9 классы</u> Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.</b>		
Баскетбол		
Содержание курса.	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся

<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники ведения мяча.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,</p>

		<p>выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</p> <p>Броски одной и двумя руками в прыжке.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты.</p>	<p><u>8 класс</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>



		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<p><u>8 класс</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Совершенствование техники.</p>	<p>Моделируют техникуосвоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<p><u>8 класс</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Совершенствование техники.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
Освоение тактики игры.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Дальнейшее закрепление тактики игры.</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</p>

		процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<u>8—9 классы</u> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Гандбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно,

		<p>выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение ловли и передач мяча.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Совершенствование техники ловли и передач мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение техники ведения мяча.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Совершенствование техники движений.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>

		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков мяча.	<p><u>8 класс</u> Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.</p> <p><u>9 класс</u> Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение индивидуальной техники защиты.	<p><u>8—9 классы</u> Совершенствование индивидуальной техники защиты.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Совершенствование техники перемещений,	<p><u>8—9 классы</u> Совершенствование техники</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых</p>

<p>владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</p>	<p>перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p><u>8 класс</u> Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».</p> <p><u>9 класс</u> Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p><u>8 класс</u> Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.</p> <p><u>9 класс</u> Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.</p>	<p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>

		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха.</p>
<b>Футбол</b>		
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p>	<p><u>8 класс</u></p> <p>Удар по катящемуся мячу</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых</p>

	<p>внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p> <p>Закрепление техники ударов по мячу остановок мяча.</p>	<p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение техники ведения мяча.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Овладение техникой ударов по воротам.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Совершенствование техники ударов по воротам.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со</p>

		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники владения мячом.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование тактики игры.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,



		<p>соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Дальнейшее развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом</p>

		воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.
Волейбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приёма и передач мяч.	<u>8 класс</u> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <u>9 класс</u> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и	<u>8 класс</u>	Организуют

<p>комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Игра по упрощённым правилам волейбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.</p>	<p>совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>
<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий,</p>	<p><u>8 класс</u></p> <p>Давнейшее обучение технике движений.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>

<p>дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</p>		
<p>Развитие выносливости.</p>	<p><u>8 класс</u> Дальнейшее развитие выносливости. <u>9 класс</u> Совершенствование выносливости.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p>	<p><u>8 класс</u> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. <u>9 класс</u> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.		
Освоение техники прямого нападающего удара.	<u>8 класс</u> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. <u>9 класс</u> Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование Координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения	<u>8—9 классы</u> Совершенствование	Моделируют технику освоенных игровых

<p>мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>Координационных способностей.</p>	<p>действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p><u>8 класс</u>  Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p><u>9 класс</u>  Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Знания о спортивной игре.</p>	<p><u>8—9 классы</u>  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников,</p>	<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p>

	поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	
Самостоятельные занятия.	<u>8—9 классы</u> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями.	<u>8—9 классы</u> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
Гимнастика		

Освоение строевых упражнений.	<p><u>8 класс</u> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево</p> <p><u>9 класс</u> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p>	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	<p><u>8—9 классы</u> Совершенствование двигательных способностей.</p>	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение опорных прыжков.	<p><u>8 класс</u> Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°</p> <p><u>9 класс</u> Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком.</p>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение акробатических упражнений	<p><u>8 класс</u> Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене;</p>	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.



	кувырки вперёд и назад. <u>9 класс</u> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	
Развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование кондиционных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование способностей Двигательных навыков.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знания о физической культуре.	<u>8—9 классы</u> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий;	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических

	<p>обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.</p>	<p>способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p>
<p>Самостоятельные занятия.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.</p>	<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в</p>

		установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Легкая атлетика		
Овладение техникой спринтерского бега	<p><u>8 класс</u></p> <p>Низкий старт до 30 м</p> <p>- от 70 до 80 м</p> <p>- до 70 м.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование двигательных способностей.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,</p> <p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Овладение техникой прыжка в длину	<p><u>8 класс</u></p> <p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>

		<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p>	<p><u>8 класс</u></p> <p>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих</p>

	<p>разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.</p>	<p>физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>8 класс</u> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. <u>9 класс</u> Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Знания о физической культуре.</p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения</p>

	при занятиях лёгкой атлетикой.	легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Знания о физической культуре.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Самостоятельные занятия.	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>
---	---	--

### Система оценки планируемых результатов 5 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)			
2	Метание набивного мяча (см)			
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)			
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.			
5	Поднимание туловища за 1 мин.			
6	Наклон вперёд сидя (см)			
7	Бег 60 м. (сек)			
8	Метание малого мяча 150г (м)			
9	Подтягивание в висе (раз)			
10	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)			

Девочки				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)			
2	Метание набивного мяча (см)			
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)			
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.			
5	Поднимание туловища за 1 мин.			
6	Наклон вперёд сидя (см)			
7	Бег 60 м. (сек)			
8	Метание малого мяча 150г (м)			
9	Подтягивание в висе (раз)			
10	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)			



### Система оценки планируемых результатов 6 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)			
2	Метание набивного мяча (см)			
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)			
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.			
5	Поднимание туловища за 1 мин.			
6	Наклон вперед сидя (см)			
7	Бег 60 м. (сек)			
8	Метание малого мяча 150г (м)			
9	Подтягивание в висе (раз)			
10	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)			

Девочки				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)			
2	Метание набивного мяча (см)			
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)			
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.			
5	Поднимание туловища за 1 мин.			
6	Наклон вперед сидя (см)			
7	Бег 60 м. (сек)			
8	Метание малого мяча 150г (м)			
9	Подтягивание в висе (раз)			
10	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)			

## Система оценки планируемых результатов 7 класс

<b>Мальчики</b>				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)			
2	Метание набивного мяча (см)			
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)			
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.			
5	Поднимание туловища за 1 мин.			
6	Наклон вперёд сидя (см)			
7	Бег 60 м. (сек)			
8	Метание малого мяча 150г (м)			
9	Подтягивание в висе (раз)			
10	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)			

<b>Девочки</b>				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)			
2	Метание набивного мяча (см)			
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)			
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.			
5	Поднимание туловища за 1 мин.			
6	Наклон вперёд сидя (см)			
7	Бег 60 м. (сек)			
8	Метание малого мяча 150г (м)			
9	Подтягивание в висе (раз)			
10	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)			

## Система оценки планируемых результатов 8 класс

<b>Мальчики</b>				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)			
2	Метание набивного мяча (см)			
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)			
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.			
5	Поднимание туловища за 1 мин.			
6	Наклон вперед сидя (см)			
7	Бег 60 м. (сек)			
8	Метание малого мяча 150г (м)			
9	Подтягивание в висе (раз)			
10	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)			

<b>Девочки</b>				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)			
2	Метание набивного мяча (см)			
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)			
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.			
5	Поднимание туловища за 1 мин.			
6	Наклон вперед сидя (см)			
7	Бег 60 м. (сек)			
8	Метание малого мяча 150г (м)			
9	Подтягивание в висе (раз)			
10	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)			

## Система оценки планируемых результатов 9 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)			
2	Метание набивного мяча (см)			
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)			
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.			
5	Поднимание туловища за 1 мин.			
6	Наклон вперёд сидя (см)			
7	Бег 60 м. (сек)			
8	Метание малого мяча 150г (м)			
9	Подтягивание в висе (раз)			
10	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)			

Девочки				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)			
2	Метание набивного мяча (см)			
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)			
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.			
5	Поднимание туловища за 1 мин.			
6	Наклон вперёд сидя (см)			
7	Бег 60 м. (сек)			
8	Метание малого мяча 150г (м)			
9	Подтягивание в висе (раз)			
10	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)			

**Календарно-тематическое планирование физическая культура 5 «А» класс 2023-2024**

№ урока	Тема урока	Тип урока *	Кол-во часов	Дата урока	Основные виды учебной деятельности	Использование электронных и цифровых образовательных ресурсов	Контроль
<b>Легкая атлетика</b> 16 часов							
1	Урок по ТБ в спортзале во время занятий. История Олимпийских игр.	УОН Н УРК	1	06.09	Повторяют правила по технике безопасности в спортивном зале и на улице.	<a href="http://cpd.yaroslavl.ru/shdo/mod/book/view.php?id=17713&amp;chapterid=596">http://cpd.yaroslavl.ru/shdo/mod/book/view.php?id=17713&amp;chapterid=596</a>	ИУО, ФО
2	Строевые упражнения. Бег на 10-15 метров с максимальной скоростью	УОН Н УОН 3	1	07.09	Изучают что такое высокий старт и тренируются, бегают дистанцию от 10 м до 15 м с высокого старта		ПрР
3	Бег с ускорением от 30 до 40 метров с высокого старта.	УОН Н УОН 3	1	13.09	Учатся бегать ускорением от 30 до 40 метров		ПрР
4	Скоростной бег до 40 метров.	УОН Н УОН 3	1	14.09	Учатся бегать ускорение до 40 метров.		ПрР
5	Бег на результат 60 метров.	УОН 3 УРК	1	20.09	Бегут на результат 60 метров ускорением.		ИУО
6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. ОФП	УОН Н УОН 3	1	21.09	Учатся бегать без остановки от 10 до 12 минут.		ПрР
7	ОФП, бег 1000 метров на результат.	УОН Н УРК	1	27.09	Бегут 1000 м на результат.		ИУО
8	Прыжки в длину с места. ОФП	УОН Н УОН 3	1	28.09	Дети учатся прыгать в длину с места.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc">https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc</a>	ПрР ФО
9	Метание теннисного мяча на дальность.	УОН Н УОН	1	04.10	Дети учатся метать на дальность.		ПрР ФО

		3					
10	Бег до 15 минут. Бег с препятствиями.	УОМ Н УОН 3	1	05.1 0	Дети учатся бегать без остановки 15 минут. Преодолевать препятствия.		ПрР ФО
11	Эстафета. ОФП	УОМ Н УОН 3	1	11.1 0	Учатся передавать эстафетную палочку, после чего выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
12	Круговая тренировка.	УОМ Н	1	12.1 0	Дети выполняют круговую тренировку, в которую входят общеразвивающие упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
13	Прыжковые упражнения	УОМ Н	1	18.1 0	Дети выполняют упражнения, развивающие прыгучесть.		ПрР ФО
14	Метание в цель. ОФП	УОМ Н	1	19.1 0	Дети тренируются метать в цель. Выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
15	Упражнения с набивным мячом. ОФП.	УОМ Н	1	25.1 0	Выполняют упражнения с набивным мячом, выполняют упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
16	Эстафеты и старты.	УОМ Н	1	26.1 0	Выполняют спортивные эстафеты.		ПрР ФО
<b>Гимнастика 14 часов</b>							
17	Техника безопасности во время гимнастики.	УОМ Н	1	08.1 1	Повторяют технику безопасности на уроках.	<a href="https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki">https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki</a>	ИУО
18	Строевые упражнения.	УОМ Н УОН 3	1	09.1 1	Дети тренируются выполнять строевые упражнения.		ПрР ФО

19	Общеразвивающие упражнения с предметом и без.	УОМ Н	1	15.1 1	Дети выполняют упражнения с предметом и без на различные группы мышц.		ПрР ФО
20	Висы и упоры.	УОМ Н	1	16.1 1	Выполняют подводящие упражнения для подтягиваний и отжиманий.		ПрР ФО
21	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	УОМ Н УОН 3	1	22.1 1	Дети учатся выполнять кувырок вперед, назад и стойку на лопатках.	<a href="https://www.detsad254.ru/images/Fizruk/konsult_kak_delat_kuvirok.pdf">https://www.detsad254.ru/images/Fizruk/konsult_kak_delat_kuvirok.pdf</a>	ПрР ФО
22	Общеразвивающие упражнения с предметом и без.	УОМ Н	1	23.1 1	Выполняют упражнения на различные группы мышц.		ПрР ФО
23	Упражнения на гимнастической стенке.	УОМ Н	1	29.1 1	Дети выполняют общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.		ПрР ФО
24	Упражнения на гимнастической скамейке.	УОМ Н	1	30.1 1	Выполняют общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.		ПрР ФО
25	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	УОМ Н	1	06.1 2	Дети выполняют эстафеты.		ПрР ФО
26	Подтягивания и отжимания.	УОМ Н	1	07.1 2	Учатся выполнять подтягивания и отжимания.		ПрР ФО
27	Прыжки на скакалке.	УОМ Н	1	13.1 2	Дети учатся выполнять различные прыжки на скакалке.		ПрР ФО
28	Броски набивного мяча.	УОМ Н	1	14.1 2	Выполняют различные броски набивного мяча.		ПрР ФО
29	Общеразвивающие упражнения.	УОМ Н	1	20.1 2	Дети выполняют упражнения на различные группы мышц.		ПрР ФО
30	Упражнения на осанку.	УОМ Н	1	21.1 2	Дети выполняют упражнения на	<a href="https://bolivspine.by/news/s">https://bolivspine.by/news/s</a>	ПрР ФО

					формирование правильной осанки.	kolioz-simptomy-i-uprazhneniya/	
31	Упражнения с гимнастической палочкой.	УОМ Н	1	27.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палочкой.		ПрР ФО
32	Упражнения для профилактики плоскостопия.	УОМ Н	1	28.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	<a href="https://rdp1.edgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308">https://rdp1.edgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308</a>	ПрР ФО
<b>Спортивные игры</b> (20 часов) <i>баскетбол</i>							
33	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	УОМ Н УОН 3	1	10.0 1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.		ПрР ФО ИУО
34	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча.	УОМ Н УОН 3	1	11.0 1	Рассказывают детям технику передвижений, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Дети узнают технику ведения мяча, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.		ПрР ФО
35	Овладение техникой бросков мяча.	УОМ Н УОН 3	1	17.0 1	Узнают технику бросков мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		ПрР ФО
36	Освоение индивидуальной техники защиты.	УОМ Н	1	18.0 1	Детям рассказывается о технике защиты, те осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		ПрР ФО
37	Освоение тактики игры.	УОМ Н	1	24.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		ПрР ФО



38	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	УОМ Н	1	25.0 1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.		ПрР ФО
<i>волейбол</i>							
39	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	УОМ Н УОН 3	1	31.0 1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.		ПрР ФО
40	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОМ Н УОН 3	1	01.0 2	Учитель рассказывает технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО
41	Освоение техники приёма и передач мяча.	УОМ Н УОН 3	1	07.0 2	Учитель рассказывает технику приема и передачи мяча.		ПрР ФО
42	Освоение техники нижней прямой подачи.	УОМ Н УОН 3	1	08.0 2	Дети учатся выполнению прямой нижней подачи.		ПрР ФО
43	Освоение техники прямого нападающего удара.	УОМ Н УОН 3	1	14.0 2	Дети изучают прямой нападающий удар.		ПрР ФО
44	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н	1	15.0 2	Моделируют технику владения мячом, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		ПрР ФО
45	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	УОМ Н	1	21.0 2	Моделируют технику перемещений, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Дети пробуют играть в волейбол по упрощенным		ПрР ФО

					правилам.		
<b>футбол</b>							
<b>46</b>	Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.	УОМ Н УОН 3	1	22.0 2	Изучают правила техники безопасности во время игры, изучают правила футбола.		ПрР ФО ИУО
<b>47</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	УОМ Н УОН 3	1	28.0 2	Изучают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО
<b>48</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	УОМ Н УОН 3	1	29.0 2	Осваивают удары по мячу и остановку мяча.		ПрР ФО
<b>49</b>	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	УОМ Н УОН 3	1	06.0 3	Осваивают технику ударов по воротам.		ПрР ФО
<b>50</b>	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	УОМ Н	1	07.0 3	Закрепляют технику владения мячом.		ПрР ФО
<b>51</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	УОМ Н	1	13.0 3	Закрепляют технику перемещений, владения мячом		ПрР ФО
<b>52</b>	Тактика свободного нападения. Игра по правилам.	УОМ Н	1	14.0 3	Закрепляют тактику игры. Играют по правилам, судят.		ПрР ФО

Легкая атлетика (ОФП) 16 часов							
53	Основные двигательные способности	УОМ Н	1	20.0 3	Выполняют специально подобранные упражнения		ПрР ФО
54	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	УОМ Н	1	21.0 3	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.		ПрР ФО
55	Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	УОМ Н	1	03.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.		ПрР ФО
56	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	УОМ Н	1	04.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.		ПрР ФО
57	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	УОМ Н	1	10.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.		ПрР ФО
58	Упражнения на расслабление мышечного тонуса.	УОМ Н	1	11.0 4	Выполняют упражнения на расслабления мышц.		ПрР
59	Упражнения на гибкость	УОМ Н	1	17.0 4	Выполняют упражнения на гибкость.		ПрР
60	Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для	УОМ Н	1	18.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.		ПрР ФО

	развития локомоторной ловкости.						
61	Подготовка к зачету прыжок в длину с места	УОМ Н	1	24.0 4	Готовятся к зачету прыжок с места.		ПрР ФО
62	Зачет. Прыжок в длину с места.	УОМ Н УРК	1	25.0 4	Сдают на результат прыжок в длину с места.		ИУО
63	Упражнения на силу и выносливость	УОМ Н	1	02.0 5	Дети выполняют различные упражнения на силу и выносливость.		ПрР ФО
64	Упражнения в висах и упорах. Тесты	УОМ Н УРК	1	08.0 5	Сдают на результат подтягивания/отжимания		ИУО
65	ОФП, эстафеты	УОМ Н	1	15.0 5	Выполняют эстафеты и общеразвивающие упражнения.		ПрР ФО
66	Упражнения на расслабление мышц.	УОМ Н	1	16.0 5	Выполняют упражнения на расслабление мышц.		ПрР ФО
67	Упражнения для формирования правильной осанки.	УОМ Н	1	22.0 5	Дети выполняют упражнения на формирование правильной осанки.		ПрР ФО
68	Общеразвивающие упражнения. Итоговое занятие.	УОМ Н	1	23.0 5	Выполняют упражнения для общего развития.		ПрР ФО

**\*Типы уроков:**

- уроки общеметодологической направленности (урок систематизации знаний). (УОМН);
- уроки открытия нового знания (УОНЗ);
- уроки рефлексии (УР);
- урок развивающего контроля (УРК).

**Календарно-тематическое планирование физическая культура 5 «Б» класс 2023-2024**

№ урока	Тема урока	Тип урока *	Кол-во часов	Дата урока	Основные виды учебной деятельности	Использование электронных и цифровых образовательных ресурсов	Контроль
<b>Легкая атлетика</b>							
16 часов							
1	Урок по ТБ в спортзале во время занятий. История Олимпийских игр.	УОМ Н УРК	1	01.09	Повторяют правила по технике безопасности в спортивном зале и на улице.	<a href="http://cpd.yaroslavl.ru/shdo/mod/book/view.php?id=17713&amp;chapterid=596">http://cpd.yaroslavl.ru/shdo/mod/book/view.php?id=17713&amp;chapterid=596</a>	ИУО, ФО
2	Строевые упражнения. Бег на 10-15 метров с максимальной скоростью	УОМ Н УОН 3	1	06.09	Изучают что такое высокий старт и тренируются, бегают дистанцию от 10 м до 15 м с высокого старта		ПрР
3	Бег с ускорением от 30 до 40 метров с высокого старта.	УОМ Н УОН 3	1	08.09	Учатся бегать ускорением от 30 до 40 метров		ПрР
4	Скоростной бег до 40 метров.	УОМ Н УОН 3	1	13.09	Учатся бегать ускорение до 40 метров.		ПрР
5	Бег на результат 60 метров.	УОН 3 УРК	1	15.09	Бегают на результат 60 метров ускорением.		ИУО
6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. ОФП	УОМ Н УОН 3	1	20.09	Учатся бегать без остановки от 10 до 12 минут.		ПрР
7	ОФП, бег 1000 метров на результат.	УОМ Н УРК	1	22.09	Бегают 1000 м на результат.		ИУО
8	Прыжки в длину с места. ОФП	УОМ Н УОН 3	1	27.09	Дети учатся прыгать в длину с места.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc">https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc</a>	ПрР ФО
9	Метание теннисного мяча на дальность.	УОМ Н УОН 3	1	29.09	Дети учатся метать на дальность.		ПрР ФО

10	Бег до 15 минут. Бег с препятствиями.	УОМ Н УОН 3	1	04.1 0	Дети учатся бегать без остановки 15 минут. Преодолевать препятствия.		ПрР ФО
11	Эстафета. ОФП	УОМ Н УОН 3	1	06.1 0	Учатся передавать эстафетную палочку, после чего выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
12	Круговая тренировка.	УОМ Н	1	11.1 0	Дети выполняют круговую тренировку, в которую входят общеразвивающие упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
13	Прыжковые упражнения	УОМ Н	1	13.1 0	Дети выполняют упражнения, развивающие прыгучесть.		ПрР ФО
14	Метание в цель. ОФП	УОМ Н	1	18.1 0	Дети тренируются метать в цель. Выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
15	Упражнения с набивным мячом. ОФП.	УОМ Н	1	20.1 0	Выполняют упражнения с набивным мячом, выполняют упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
16	Эстафеты и старты.	УОМ Н	1	25.1 0 27.1 0	Выполняют спортивные эстафеты.		ПрР ФО
<b>Гимнастика 14 часов</b>							
17	Техника безопасности во время гимнастики.	УОМ Н	1	08.1 1	Повторяют технику безопасности на уроках.	<a href="https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki">https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki</a>	ИУО
18	Строевые упражнения.	УОМ Н УОН 3	1	10.1 1	Дети тренируются выполнять строевые упражнения.		ПрР ФО
19	Общеразвивающи	УОМ Н	1	15.1 1	Дети выполняют упражнения с		ПрР ФО

	е упражнения с предметом и без.				предметом и без на различные группы мышц.		
20	Висы и упоры.	УОМ Н	1	17.1 1	Выполняют подводящие упражнения для подтягиваний и отжиманий.		ПрР ФО
21	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	УОМ Н УОН 3	1	22.1 1	Дети учатся выполнять кувырок вперед, назад и стойку на лопатках.	<a href="https://www.detsad254.ru/images/Fizruk/konsult_kak_delat_kuvirok.pdf">https://www.detsad254.ru/images/Fizruk/konsult_kak_delat_kuvirok.pdf</a>	ПрР ФО
22	Общеразвивающие упражнения с предметом и без.	УОМ Н	1	24.1 1	Выполняют упражнения на различные группы мышц.		ПрР ФО
23	Упражнения на гимнастической стенке.	УОМ Н	1	29.1 1	Дети выполняют общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.		ПрР ФО
24	Упражнения на гимнастической скамейке.	УОМ Н	1	01.1 2	Выполняют общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.		ПрР ФО
25	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	УОМ Н	1	06.1 2	Дети выполняют эстафеты.		ПрР ФО
26	Подтягивания и отжимания.	УОМ Н	1	08.1 2	Учатся выполнять подтягивания и отжимания.		ПрР ФО
27	Прыжки на скакалке.	УОМ Н	1	13.1 2	Дети учатся выполнять различные прыжки на скакалке.		ПрР ФО
28	Броски набивного мяча.	УОМ Н	1	15.1 2	Выполняют различные броски набивного мяча.		ПрР ФО
29	Общеразвивающие упражнения.	УОМ Н	1	20.1 2	Дети выполняют упражнения на различные группы мышц.		ПрР ФО
30	Упражнения на осанку.	УОМ Н	1	22.1 2	Дети выполняют упражнения на формирование правильной осанки.	<a href="https://bolivspine.by/news/skolioz-simptomy-i-">https://bolivspine.by/news/skolioz-simptomy-i-</a>	ПрР ФО

						uprazhneniya/	
31	Упражнения с гимнастической палочкой.	УОМ Н	1	27.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палочкой.		ПрР ФО
32	Упражнения для профилактики плоскостопия.	УОМ Н	1	29.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	<a href="https://rdp1.m-edgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308">https://rdp1.m-edgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308</a>	ПрР ФО
<b>Спортивные игры</b> (20 часов) <b>баскетбол</b>							
33	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	УОМ Н УОН 3	1	10.0 1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.		ПрР ФО ИУО
34	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча.	УОМ Н УОН 3	1	12.0 1	Рассказывают детям технику передвижений, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Дети узнают технику ведения мяча, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.		ПрР ФО
35	Овладение техникой бросков мяча.	УОМ Н УОН 3	1	17.0 1	Узнают технику бросков мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		ПрР ФО
36	Освоение индивидуальной техники защиты.	УОМ Н	1	19.0 1	Детям рассказывается о технике защиты, те осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		ПрР ФО
37	Освоение тактики игры.	УОМ Н	1	24.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		ПрР ФО
38	Игра по упрощённым	УОМ Н	1	26.0 1	Организуют совместные занятия		ПрР ФО



	правилам мини-баскетбола.				баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.		
<b>волейбол</b>							
39	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	УОМ Н УОН 3	1	31.0 1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.		ПрР ФО
40	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОМ Н УОН 3	1	02.0 2	Учитель рассказывает технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО
41	Освоение техники приёма и передач мяча.	УОМ Н УОН 3	1	07.0 2	Учитель рассказывает технику приема и передачи мяча.		ПрР ФО
42	Освоение техники нижней прямой подачи.	УОМ Н УОН 3	1	09.0 2	Дети учатся выполнению прямой нижней подачи.		ПрР ФО
43	Освоение техники прямого нападающего удара.	УОМ Н УОН 3	1	14.0 2	Дети изучают прямой нападающий удар.		ПрР ФО
44	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н	1	16.0 2	Моделируют технику владения мячом, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		ПрР ФО
45	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	УОМ Н	1	21.0 2	Моделируют технику перемещений, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Дети пробуют играть в волейбол по упрощённым правилам.		ПрР ФО

<b>футбол</b>							
<b>46</b>	Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.	УОМ Н УОН З	1	28.0 2	Изучают правила техники безопасности во время игры, изучают правила футбола.		ПрР ФО ИУО
<b>47</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	УОМ Н УОН З	1	28.0 2	Изучают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО
<b>48</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	УОМ Н УОН З	1	01.0 3	Осваивают удары по мячу и остановку мяча.		ПрР ФО
<b>49</b>	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	УОМ Н УОН З	1	06.0 3	Осваивают технику ударов по воротам.		ПрР ФО
<b>50</b>	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	УОМ Н	1	07.0 3	Закрепляют технику владения мячом.		ПрР ФО
<b>51</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	УОМ Н	1	13.0 3 15.0 3	Закрепляют технику перемещений, владения мячом		ПрР ФО
<b>52</b>	Тактика свободного нападения. Игра по правилам.	УОМ Н	1	20.0 3 22.0 3	Закрепляют тактику игры. Играют по правилам, судят.		ПрР ФО
<b>Легкая атлетика (ОФП)</b>							
<b>16 часов</b>							

53	Основные двигательные способности	УОМ Н	1	03.0 4	Выполняют специально подобранные упражнения		ПрР ФО
54	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	УОМ Н	1	05.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.		ПрР ФО
55	Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	УОМ Н	1	10.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.		ПрР ФО
56	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	УОМ Н	1	12.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.		ПрР ФО
57	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	УОМ Н	1	17.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.		ПрР ФО
58	Упражнения на расслабление мышечного тонуса.	УОМ Н	1	19.0 4	Выполняют упражнения на расслабления мышц.		ПрР
59	Упражнения на гибкость	УОМ Н	1	24.0 4	Выполняют упражнения на гибкость.		ПрР
60	Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	УОМ Н	1	26.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.		ПрР ФО

61	Подготовка к зачету прыжок в длину с места	УОМ Н	1	03.0 5	Готовятся к зачету прыжок с места.		ПрР ФО
62	Зачет. Прыжок в длину с места.	УОМ Н УРК	1	08.0 5	Сдают на результат прыжок в длину с места.		ИУО
63	Упражнения на силу и выносливость	УОМ Н	1	15.0 5	Дети выполняют различные упражнения на силу и выносливость.		ПрР ФО
64	Упражнения в висах и упорах. Тесты	УОМ Н УРК	1	17.0 5	Сдают на результат подтягивания/отжимания		ИУО
65	ОФП, эстафеты	УОМ Н	1	22.0 5	Выполняют эстафеты и общеразвивающие упражнения.		ПрР ФО
66	Упражнения на расслабление мышц.	УОМ Н	1	22.0 5	Выполняют упражнения на расслабление мышц.		ПрР ФО
67	Упражнения для формирования правильной осанки.	УОМ Н	1	24.0 5	Дети выполняют упражнения на формирование правильной осанки.		ПрР ФО
68	Общеразвивающие упражнения. Итоговое занятие.	УОМ Н	1	24.0 5	Выполняют упражнения для общего развития.		ПрР ФО

**\*Типы уроков:**

- уроки общеметодологической направленности (урок систематизации знаний). (УОМН);
- уроки открытия нового знания (УОНЗ);
- уроки рефлексии (УР);
- урок развивающего контроля (УРК).

**Календарно-тематическое планирование физическая культура 6 «А» класс 2023-2024**

№ урока	Тема урока	Тип урока *	Кол-во часов	Дата урока	Основные виды учебной деятельности	Использование электронных и цифровых образовательных ресурсов	Контроль
<b>Легкая атлетика</b> 16 часов							
1	Урок по ТБ в спортзале во время занятий. История Олимпийских игр.	УОМН УРК	1	01.09	Повторяют правила по технике безопасности в спортивном зале и на улице.	<a href="http://cpd.yaroslavl.ru/shdow/mod/book/view.php?id=17713&amp;chapterid=596">http://cpd.yaroslavl.ru/shdow/mod/book/view.php?id=17713&amp;chapterid=596</a>	ИУО, ФО
2	Строевые упражнения. Бег на 15-30 метров с максимальной скоростью	УОМН УОНЗ	1	04.09	Повторяют, что такое высокий старт и тренируются, бегают дистанцию от 15 м до 30 м с высокого старта.		ПрР
3	Бег с ускорением от 30 до 50 метров с высокого старта.	УОМН УОНЗ	1	08.09	Учатся бегать ускорением от 30 до 50 метров.		ПрР
4	Скоростной бег до 50 метров.	УОМН УОНЗ	1	11.09	Учатся бегать ускорение до 50 метров.		ПрР
5	Бег на результат 60 метров.	УОНЗ УРК	1	15.09	Бегут на результат 60 метров ускорением.		ИУО
6	Бег в равномерном темпе 15 минут. ОФП	УОМН УОНЗ	1	18.09	Учатся бегать без остановки 15 минут.		ПрР
7	ОФП, бег 1200 метров на результат.	УОМН УРК	1	22.09	Бегут 1200 м на результат.		ИУО
8	Прыжки в длину с места. ОФП	УОМН УОНЗ	1	25.09	Дети учатся прыгать в длину с места.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc">https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc</a>	ПрР ФО
9	Метание теннисного мяча	УОМН	1	29.09	Дети учатся метать на дальность.		ПрР ФО

	на дальность.	УОН З					
10	Бег до 15 минут. Бег с препятствиями.	УОМ Н УОН З	1	02.1 0	Дети учатся бегать без остановки 15 минут. Преодолевать препятствия.		ПрР ФО
11	Эстафета. ОФП	УОМ Н УОН З	1	06.1 0	Учатся передавать эстафетную палочку, после чего выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
12	Круговая тренировка.	УОМ Н	1	09.1 0	Дети выполняют круговую тренировку, в которую входят общеразвивающие упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
13	Прыжковые упражнения	УОМ Н	1	13.1 0	Дети выполняют упражнения, развивающие прыгучесть.		ПрР ФО
14	Метание в цель. ОФП	УОМ Н	1	16.1 0	Дети тренируются метать в цель. Выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
15	Упражнения с набивным мячом. ОФП.	УОМ Н	1	20.1 0	Выполняют упражнения с набивным мячом, выполняют упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
16	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	УОМ Н	1	23.1 0 27.1 0	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		ПрР ФО
<b>Гимнастика 14 часов</b>							
17	Техника безопасности во время гимнастики.	УОМ Н	1	10.1 1	Повторяют технику безопасности на уроках.	<a href="https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki">https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki</a>	ИУО
18	Строевые упражнения.	УОМ Н УОН	1	13.1 1	Дети тренируются выполнять строевые упражнения.		ПрР ФО

		3					
19	Общеразвивающие упражнения с предметом и без.	УОМ Н	1	17.1 1	Дети выполняют упражнения с предметом и без на различные группы мышц.		ПрР ФО
20	Висы и упоры.	УОМ Н	1	20.1 1	Выполняют подводящие упражнения для подтягиваний и отжиманий.		ПрР ФО
21	Два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя, с помощью	УОМ Н УОН З	1	24.1 1	Дети учатся составлять комбинацию из разученных упражнений.		ПрР ФО
22	Общеразвивающие упражнения с предметом и без.	УОМ Н	1	27.1 1	Выполняют упражнения на различные группы мышц.		ПрР ФО
23	Упражнения на гимнастической скамейке.	УОМ Н	1	01.1 2	Дети выполняют общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.		ПрР ФО
24	Упражнения на гимнастической стенке.	УОМ Н	1	04.1 2	Выполняют общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.		ПрР ФО
25	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	УОМ Н	1	08.1 2	Дети выполняют эстафеты.		ПрР ФО
26	Подтягивания и отжимания.	УОМ Н	1	11.1 2	Учатся выполнять подтягивания и отжимания.		ПрР ФО
27	Прыжки на скакалке.	УОМ Н	1	15.1 2	Дети учатся выполнять различные прыжки на скакалке.		ПрР ФО
28	Броски набивного мяча.	УОМ Н	1	18.1 2	Выполняют различные броски набивного мяча.		ПрР ФО
29	Общеразвивающие упражнения.	УОМ Н	1	22.1 2	Дети выполняют упражнения на различные группы мышц.		ПрР ФО
30	Упражнения на	УОМ	1	25.1	Дети выполняют	<a href="https://bolivsp">https://bolivsp</a>	ПрР

	осанку.	Н		2	упражнения на формирование правильной осанки.	ine.by/news/skolioz-simptomy-i-uprazhneniya/	ФО
31	Упражнения с гимнастической палочкой.	УОМ Н	1	29.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палочкой.		ПрР ФО
32	Упражнения для профилактики плоскостопия.	УОМ Н	1	29.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	<a href="https://rdp1.edgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308">https://rdp1.edgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308</a>	ПрР ФО
<b>Спортивные игры</b> (20 часов) <b>баскетбол</b>							
33	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	УОМ Н УОН 3	1	12.0 1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.		ПрР ФО ИУО
34	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча.	УОМ Н УОН 3	1	15.0 1	Рассказывают детям технику передвижений, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Дети узнают технику ведения мяча, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.		ПрР ФО
35	Овладение техникой бросков мяча.	УОМ Н УОН 3	1	19.0 1	Узнают технику бросков мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		ПрР ФО
36	Освоение индивидуальной техники защиты.	УОМ Н	1	22.0 1	Детям рассказывается о технике защиты, те осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		ПрР ФО
37	Освоение тактики игры.	УОМ Н	1	26.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила		ПрР ФО



					безопасности.		
38	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	УОМ Н	1	29.0 1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.		ПрР ФО
<i>волейбол</i>							
39	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	УОМ Н УОН З	1	02.0 2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.		ПрР ФО
40	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОМ Н УОН З	1	05.0 2	Учитель рассказывает технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО
41	Освоение техники приёма и передачи мяча.	УОМ Н УОН З	1	09.0 2	Учитель рассказывает технику приема и передачи мяча.		ПрР ФО
42	Освоение техники нижней прямой подачи через сетку.	УОМ Н УОН З	1	12.0 2	Дети учатся выполнению прямой нижней подачи через сетку.		ПрР ФО
43	Освоение техники прямого нападающего удара.	УОМ Н УОН З	1	16.0 2	Дети изучают прямой нападающий удар.		ПрР ФО
44	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н	1	19.0 2	Моделируют технику владения мячом, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		ПрР ФО
45	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощённым	УОМ Н	1	26.0 2	Моделируют технику перемещений, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Дети пробуют играть в		ПрР ФО

	правилам мини-волейбола.				волейбол по упрощенным правилам.		
<b>футбол</b>							
46	Закрепление техники.	УОМ Н УОН З	1	01.0 3	Дети повторяют правила и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.		ПрР ФО ИУО
47	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	УОМ Н УОН З	1	04.0 3	Изучают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО
48	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	УОМ Н УОН З	1	11.0 3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		ПрР ФО
49	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	УОМ Н УОН З	1	11.0 3	Осваивают технику ударов по воротам.		ПрР ФО
50	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	УОМ Н	1	15.0 3	Закрепляют технику владения мячом.		ПрР ФО
51	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	УОМ Н	1	18.0 3	Закрепляют технику перемещений, владения мячом		ПрР ФО

52	Тактика свободного нападения. Игра по правилам.	УОМ Н	1	22.0 3	Закрепляют тактику игры. Играют по правилам, судят.		ПрР ФО
<b>Легкая атлетика (ОФП)</b>							
<b>16 часов</b>							
53	Основные двигательные способности	УОМ Н	1	03.0 4	Выполняют специально подобранные упражнения		ПрР ФО
54	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	УОМ Н	1	05.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.		ПрР ФО
55	Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	УОМ Н	1	10.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.		ПрР ФО
56	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	УОМ Н	1	12.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.		ПрР ФО
57	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	УОМ Н	1	17.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.		ПрР ФО
58	Упражнения на расслабление мышечного тонуса.	УОМ Н	1	19.0 4	Выполняют упражнения на расслабления мышц.		ПрР
59	Упражнения на гибкость	УОМ Н	1	24.0 4	Выполняют упражнения на гибкость.		ПрР
60	Ловкость. Упражнения для	УОМ Н	1	26.0 4	Выполняют разученные комплексы		ПрР ФО

	развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.				упражнений для развития ловкости.		
61	Подготовка к зачету прыжок в длину с места	УОМ Н	1	03.0 5	Готовятся к зачету прыжок с места.		ПрР ФО
62	ОФП.	УОМ Н УРК	1	08.0 5	Выполняют различные упражнения на все группы мышц.		ИУО
63	Упражнения на силу и выносливость	УОМ Н	1	15.0 5	Дети выполняют различные упражнения на силу и выносливость.		ПрР ФО
64	Упражнения в висах и упорах. Тесты	УОМ Н УРК	1	17.0 5	Сдают на результат подтягивания/отжимания		ИУО
65	ОФП, эстафеты	УОМ Н	1	22.0 5	Выполняют эстафеты и общеразвивающие упражнения.		ПрР ФО
66	Упражнения на расслабление мышц.	УОМ Н	1	22.0 5	Выполняют упражнения на расслабление мышц.		ПрР ФО
67	Упражнения для формирования правильной осанки.	УОМ Н	1	24.0 5	Дети выполняют упражнения на формирование правильной осанки.		ПрР ФО
68	Общеразвивающие упражнения. Итоговое занятие.	УОМ Н	1	24.0 5	Выполняют упражнения для общего развития.		ПрР ФО

**\*Типы уроков:**

- уроки общеметодологической направленности (урок систематизации знаний). (УОМН);
- уроки открытия нового знания (УОНЗ);
- уроки рефлексии (УР);
- урок развивающего контроля (УРК).

**Календарно-тематическое планирование физическая культура 6 «Б» класс 2023-2024**

№ урока	Тема урока	Тип урока *	Кол-во часов	Дата урока	Основные виды учебной деятельности	Использование электронных и цифровых образовательных ресурсов	Контроль
<b>Легкая атлетика</b> 16 часов							
1	Урок по ТБ в спортзале во время занятий. История Олимпийских игр.	УОМН УРК	1	06.09	Повторяют правила по технике безопасности в спортивном зале и на улице.	<a href="http://cpd.yaroslavl.ru/shdow/mod/book/view.php?id=17713&amp;chapterid=596">http://cpd.yaroslavl.ru/shdow/mod/book/view.php?id=17713&amp;chapterid=596</a>	ИУО, ФО
2	Строевые упражнения. Бег на 15-30 метров с максимальной скоростью	УОМН УОНЗ	1	07.09	Повторяют, что такое высокий старт и тренируются, бегают дистанцию от 15 м до 30 м с высокого старта.		ПрР
3	Бег с ускорением от 30 до 50 метров с высокого старта.	УОМН УОНЗ	1	13.09	Учатся бегать ускорением от 30 до 50 метров.		ПрР
4	Скоростной бег до 50 метров.	УОМН УОНЗ	1	14.09	Учатся бегать ускорение до 50 метров.		ПрР
5	Бег на результат 60 метров.	УОНЗ УРК	1	20.09	Бегут на результат 60 метров ускорением.		ИУО
6	Бег в равномерном темпе 15 минут. ОФП	УОМН УОНЗ	1	21.09	Учатся бегать без остановки 15 минут.		ПрР
7	ОФП, бег 1200 метров на результат.	УОМН УРК	1	27.09	Бегут 1200 м на результат.		ИУО
8	Прыжки в длину с места. ОФП	УОМН УОНЗ	1	28.09	Дети учатся прыгать в длину с места.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc">https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc</a>	ПрР ФО
9	Метание теннисного мяча	УОМН	1	04.10	Дети учатся метать на дальность.		ПрР ФО

	на дальность.	УОН З					
10	Бег до 15 минут. Бег с препятствиями.	УОМ Н УОН З	1	05.1 0	Дети учатся бегать без остановки 15 минут. Преодолевать препятствия.		ПрР ФО
11	Эстафета. ОФП	УОМ Н УОН З	1	11.1 0	Учатся передавать эстафетную палочку, после чего выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
12	Круговая тренировка.	УОМ Н	1	12.1 0	Дети выполняют круговую тренировку, в которую входят общеразвивающие упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
13	Прыжковые упражнения	УОМ Н	1	18.1 0	Дети выполняют упражнения, развивающие прыгучесть.		ПрР ФО
14	Метание в цель. ОФП	УОМ Н	1	19.1 0	Дети тренируются метать в цель. Выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
15	Упражнения с набивным мячом. ОФП.	УОМ Н	1	25.1 0	Выполняют упражнения с набивным мячом, выполняют упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
16	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	УОМ Н	1	26.1 0	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		ПрР ФО
<b>Гимнастика 14 часов</b>							
17	Техника безопасности во время гимнастики.	УОМ Н	1	08.1 1	Повторяют технику безопасности на уроках.	<a href="https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki">https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki</a>	ИУО
18	Строевые упражнения.	УОМ Н УОН	1	09.1 1	Дети тренируются выполнять строевые упражнения.		ПрР ФО

		3					
19	Общеразвивающие упражнения с предметом и без.	УОМ Н	1	15.1 1	Дети выполняют упражнения с предметом и без на различные группы мышц.		ПрР ФО
20	Висы и упоры.	УОМ Н	1	16.1 1	Выполняют подводящие упражнения для подтягиваний и отжиманий.		ПрР ФО
21	Два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя, с помощью	УОМ Н УОН З	1	22.1 1	Дети учатся составлять комбинацию из разученных упражнений.		ПрР ФО
22	Общеразвивающие упражнения с предметом и без.	УОМ Н	1	23.1 1	Выполняют упражнения на различные группы мышц.		ПрР ФО
23	Упражнения на гимнастической скамейке.	УОМ Н	1	29.1 1	Дети выполняют общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.		ПрР ФО
24	Упражнения на гимнастической стенке.	УОМ Н	1	30.1 1	Выполняют общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.		ПрР ФО
25	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	УОМ Н	1	06.1 2	Дети выполняют эстафеты.		ПрР ФО
26	Подтягивания и отжимания.	УОМ Н	1	07.1 2	Учатся выполнять подтягивания и отжимания.		ПрР ФО
27	Прыжки на скакалке.	УОМ Н	1	13.1 2	Дети учатся выполнять различные прыжки на скакалке.		ПрР ФО
28	Броски набивного мяча.	УОМ Н	1	14.1 2	Выполняют различные броски набивного мяча.		ПрР ФО
29	Общеразвивающие упражнения.	УОМ Н	1	20.1 2	Дети выполняют упражнения на различные группы мышц.		ПрР ФО
30	Упражнения на	УОМ	1	21.1	Дети выполняют	<a href="https://bolivsp">https://bolivsp</a>	ПрР

	осанку.	Н		2	упражнения на формирование правильной осанки.	ine.by/news/skolioz-simptomy-i-uprazhneniya/	ФО
31	Упражнения с гимнастической палочкой.	УОМ Н	1	27.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палочкой.		ПрР ФО
32	Упражнения для профилактики плоскостопия.	УОМ Н	1	28.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	https://rdp1.edgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308	ПрР ФО
<b>Спортивные игры</b> (20 часов) <b>баскетбол</b>							
33	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	УОМ Н УОН 3	1	10.0 1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.		ПрР ФО ИУО
34	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча.	УОМ Н УОН 3	1	11.0 1	Рассказывают детям технику передвижений, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Дети узнают технику ведения мяча, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.		ПрР ФО
35	Овладение техникой бросков мяча.	УОМ Н УОН 3	1	17.0 1	Узнают технику бросков мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		ПрР ФО
36	Освоение индивидуальной техники защиты.	УОМ Н	1	18.0 1	Детям рассказывается о технике защиты, те осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		ПрР ФО
37	Освоение тактики игры.	УОМ Н	1	24.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила		ПрР ФО



					безопасности.		
38	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	УОМ Н	1	25.0 1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.		ПрР ФО
<i>волейбол</i>							
39	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	УОМ Н УОН З	1	31.0 1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.		ПрР ФО
40	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОМ Н УОН З	1	01.0 2	Учитель рассказывает технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО
41	Освоение техники приёма и передач мяча.	УОМ Н УОН З	1	07.0 2	Учитель рассказывает технику приема и передачи мяча.		ПрР ФО
42	Освоение техники нижней прямой подачи через сетку.	УОМ Н УОН З	1	08.0 2	Дети учатся выполнению прямой нижней подачи через сетку.		ПрР ФО
43	Освоение техники прямого нападающего удара.	УОМ Н УОН З	1	14.0 2	Дети изучают прямой нападающий удар.		ПрР ФО
44	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н	1	15.0 2	Моделируют технику владения мячом, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		ПрР ФО
45	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощённым	УОМ Н	1	21.0 2	Моделируют технику перемещений, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Дети пробуют играть в		ПрР ФО

	правилам мини-волейбола.				волейбол по упрощенным правилам.		
<b>футбол</b>							
46	Закрепление техники.	УОМ Н УОН З	1	22.0 2	Дети повторяют правила и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.		ПрР ФО ИУО
47	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	УОМ Н УОН З	1	28.0 2	Изучают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО
48	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	УОМ Н УОН З	1	29.0 2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		ПрР ФО
49	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	УОМ Н УОН З	1	06.0 3	Осваивают технику ударов по воротам.		ПрР ФО
50	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	УОМ Н	1	07.0 3	Закрепляют технику владения мячом.		ПрР ФО
51	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	УОМ Н	1	13.0 3 14.0 3	Закрепляют технику перемещений, владения мячом		ПрР ФО

52	Тактика свободного нападения. Игра по правилам.	УОМ Н	1	20.0 3 21.0 3	Закрепляют тактику игры. Играют по правилам, судят.		ПрР ФО
<b>Легкая атлетика (ОФП)</b>							
<b>16 часов</b>							
53	Основные двигательные способности	УОМ Н	1	03.0 4	Выполняют специально подобранные упражнения		ПрР ФО
54	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояс. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	УОМ Н	1	04.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.		ПрР ФО
55	Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	УОМ Н	1	10.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.		ПрР ФО
56	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	УОМ Н	1	11.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.		ПрР ФО
57	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	УОМ Н	1	17.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.		ПрР ФО
58	Упражнения на расслабление мышечного тонуса.	УОМ Н	1	18.0 4	Выполняют упражнения на расслабления мышц.		ПрР
59	Упражнения на гибкость	УОМ Н	1	24.0 4	Выполняют упражнения на гибкость.		ПрР
60	Ловкость. Упражнения для	УОМ Н	1	25.0 4	Выполняют разученные комплексы		ПрР ФО

	развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.				упражнений для развития ловкости.		
61	Подготовка к зачету прыжок в длину с места	УОМ Н	1	02.0 5	Готовятся к зачету прыжок с места.		ПрР ФО
62	ОФП.	УОМ Н УРК	1	08.0 5	Выполняют различные упражнения на все группы мышц.		ИУО
63	Упражнения на силу и выносливость	УОМ Н	1	15.0 5	Дети выполняют различные упражнения на силу и выносливость.		ПрР ФО
64	Упражнения в висах и упорах. Тесты	УОМ Н УРК	1	16.0 5	Сдают на результат подтягивания/отжимания		ИУО
65	ОФП, эстафеты	УОМ Н	1	22.0 5	Выполняют эстафеты и общеразвивающие упражнения.		ПрР ФО
66	Упражнения на расслабление мышц.	УОМ Н	1	22.0 5	Выполняют упражнения на расслабление мышц.		ПрР ФО
67	Упражнения для формирования правильной осанки.	УОМ Н	1	23.0 5	Дети выполняют упражнения на формирование правильной осанки.		ПрР ФО
68	Общеразвивающие упражнения. Итоговое занятие.	УОМ Н	1	23.0 5	Выполняют упражнения для общего развития.		ПрР ФО

**\*Типы уроков:**

- уроки общеметодологической направленности (урок систематизации знаний). (УОМН);
- уроки открытия нового знания (УОНЗ);
- уроки рефлексии (УР);
- урок развивающего контроля (УРК).

**Календарно-тематическое планирование физическая культура 7 «А» класс 2023-2024**

№ урока	Тема урока	Тип урока *	Кол-во часов	Дата урока	Основные виды учебной деятельности	Использование электронных и цифровых образовательных ресурсов	Контроль
<b>Легкая атлетика</b> 16 часов							
1	Урок по ТБ в спортзале во время занятий.	УОМ Н УРК	1	01.09	Повторяют правила по технике безопасности в спортивном зале и на улице.		ИУО, ФО
2	Строевые упражнения. Бег на 3-40 метров с максимальной скоростью	УОМ Н УОН З	1	06.09	Повторяют, что такое высокий старт и тренируются, бегают дистанцию от 30 м до 40 м с высокого старта.		ПрР
3	Бег с ускорением от 40 до 60 метров с высокого старта.	УОМ Н УОН З	1	13.09	Учатся бегать ускорением от до 60 метров.		ПрР
4	Скоростной бег до 60 метров.	УОМ Н УОН З	1	14.09.	Учатся бегать ускорение до 50 метров.		ПрР
5	Бег на результат 60 метров.	УОН З УРК	1	15.09	Бегут на результат 60 метров ускорением.		ИУО
6	Бег в равномерном темпе 20 минут мальчики, 15 минут девочки. ОФП	УОМ Н УОН З	1	20.09	Учатся бегать без остановки 20 и 15 минут.		ПрР
7	ОФП, бег 1500 метров на результат.	УОМ Н УРК	1	22.09	Бегут 1500 м на результат.		ИУО
8	Прыжки в длину с места. ОФП	УОМ Н УОН З	1	27.09	Дети учатся прыгать в длину с места.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc">https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc</a>	ПрР ФО

9	Метание теннисного мяча на дальность.	УОМ Н УОН З	1	29.0 9	Дети учатся метать на дальность.		ПрР ФО
10	Бег до 15 минут. Бег с препятствиями.	УОМ Н УОН З	1	04.1 0	Дети учатся бегать без остановки 15 минут. Преодолевать препятствия.		ПрР ФО
11	Эстафета. ОФП	УОМ Н УОН З	1	06.1 1	Учатся передавать эстафетную палочку, после чего выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
12	Круговая тренировка.	УОМ Н	1	11.1 0	Дети выполняют круговую тренировку, в которую входят общеразвивающие упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
13	Прыжковые упражнения	УОМ Н	1	13.1 0	Дети выполняют упражнения, развивающие прыгучесть.		ПрР ФО
14	Метание в цель. ОФП	УОМ Н	1	18.1 0	Дети тренируются метать в цель. Выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
15	Упражнения с набивным мячом. ОФП.	УОМ Н	1	20.1 0	Выполняют упражнения с набивным мячом, выполняют упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
16	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	УОМ Н	1	25.1 0 27.1 0	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		ПрР ФО
<b>Гимнастика 14 часов</b>							
17	Техника безопасности во время гимнастики.	УОМ Н	1	08.1 1	Повторяют технику безопасности на уроках.	<a href="https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki">https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki</a>	ИУО

18	Строевые упражнения.	УОМ Н УОН З	1	10.1 1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».		ПрР ФО
19	Общеразвивающие упражнения с предметом и без.	УОМ Н	1	15.1 1	Дети выполняют упражнения с предметом и без на различные группы мышц.		ПрР ФО
20	Висы и упоры.	УОМ Н	1	17.1 1	Выполняют подводящие упражнения для подтягиваний и отжиманий.		ПрР ФО
21	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	УОМ Н УОН З	1	22.1 1	Дети учатся составлять комбинацию из разученных упражнений.		ПрР ФО
22	Общеразвивающие упражнения с предметом и без.	УОМ Н	1	24.1 1	Выполняют упражнения на различные группы мышц.		ПрР ФО
23	Упражнения на гимнастической скамейке.	УОМ Н	1	29.1 1	Дети выполняют общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.		ПрР ФО
24	Упражнения на гимнастической стенке.	УОМ Н	1	01.1 2	Выполняют общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.		ПрР ФО
25	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	УОМ Н	1	06.1 2	Дети выполняют эстафеты.		ПрР ФО
26	Подтягивания и отжимания.	УОМ Н	1	08.1 2	Учатся выполнять подтягивания и отжимания.		ПрР ФО
27	Прыжки на скакалке.	УОМ Н	1	13.1 2	Дети учатся выполнять различные прыжки на скакалке.		ПрР ФО

28	Броски набивного мяча.	УОМ Н	1	15.1 2	Выполняют различные броски набивного мяча.		ПрР ФО
29	Общеразвивающие упражнения.	УОМ Н	1	20.1 2	Дети выполняют упражнения на различные группы мышц.		ПрР ФО
30	Упражнения на осанку.	УОМ Н	1	22.1 2	Дети выполняют упражнения на формирование правильной осанки.	<a href="https://bolivspine.by/news/skolioz-simptomy-i-uprazhneniya/">https://bolivspine.by/news/skolioz-simptomy-i-uprazhneniya/</a>	ПрР ФО
31	Упражнения с гимнастической палочкой.	УОМ Н	1	27.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палочкой.		ПрР ФО
32	Упражнения для профилактики плоскостопия.	УОМ Н	1	29.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	<a href="https://rdp1.medgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308">https://rdp1.medgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308</a>	ПрР ФО
<b>Спортивные игры</b> (20 часов) <b>баскетбол</b>							
33	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	УОМ Н УОН З	1	10.0 1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.		ПрР ФО ИУО
34	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	УОМ Н УОН З	1	12.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		ПрР ФО
35	Овладение техникой бросков мяча.	УОМ Н УОН З	1	17.0 1	Узнают технику бросков мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки		ПрР ФО
36	Перехват мяча.	УОМ Н	1	19.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в		ПрР ФО



					процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
37	Освоение тактики игры.	УОМ Н	1	24.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		ПрР ФО
38	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	УОМ Н	1	26.0 1	Играют по правилам.		ПрР ФО
<b>волейбол</b>							
39	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	УОМ Н УОН З	1	31.0 1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.		ПрР ФО
40	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОМ Н УОН З	1	02.0 2	Учитель рассказывает технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО
41	Освоение техники приёма и передач мяча.	УОМ Н УОН З	1	07.0 2	Учитель рассказывает технику приема и передачи мяча.		ПрР ФО
42	Освоение техники нижней прямой подачи через сетку.	УОМ Н УОН З	1	09.0 2	Дети учатся выполнению прямой нижней подачи через сетку.		ПрР ФО
43	Освоение техники прямого нападающего удара.	УОМ Н УОН З	1	14.0 2	Дети изучают прямой нападающий удар.		ПрР ФО
44	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н	1	16.0 2	Моделируют технику владения мячом, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		ПрР ФО
45	Закрепление техники перемещений, владения мячом и	УОМ Н	1	21.0 2	Моделируют технику перемещений, варьируют её в зависимости от		ПрР ФО

	развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.				ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Дети пробуют играть в волейбол по упрощённым правилам.		
<b>футбол</b>							
46	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	УОМ Н УОН З	1	01.0 3	Дети повторяют правила и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.		ПрР ФО ИУО
47	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	УОМ Н УОН З	1	06.0 3	Изучают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО
48	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	УОМ Н УОН З	1	13.0 2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		ПрР ФО
49	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	УОМ Н УОН З	1	15.0 3	Осваивают технику ударов по воротам.		ПрР ФО
50	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	УОМ Н	1	20.0 3	Закрепляют технику владения мячом.		ПрР ФО

51	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	УОМ Н	1	22.0 3	Закрепляют технику перемещений, владения мячом		ПрР ФО
52	Тактика свободного нападения. Игра по правилам.	УОМ Н	1	22.0 3	Закрепляют тактику игры. Играют по правилам, судят.		ПрР ФО
<b>Легкая атлетика (ОФП)</b> <b>16 часов</b>							
53	Основные двигательные способности	УОМ Н	1	03.0 4	Выполняют специально подобранные упражнения		ПрР ФО
54	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	УОМ Н	1	05.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.		ПрР ФО
55	Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	УОМ Н	1	10.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.		ПрР ФО
56	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	УОМ Н	1	12.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.		ПрР ФО
57	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	УОМ Н	1	17.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.		ПрР ФО
58	Упражнения на расслабление мышечного тонуса.	УОМ Н	1	19.0 4	Выполняют упражнения на расслабления мышц.		ПрР

59	Упражнения на гибкость	УОМ Н	1	24.0 4	Выполняют упражнения на гибкость.		ПрР
60	Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	УОМ Н	1	26.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.		ПрР ФО
61	Подготовка к зачету прыжок в длину с места	УОМ Н	1	03.0 5	Готовятся к зачету прыжок с места.		ПрР ФО
62	ОФП.	УОМ Н УРК	1	08.0 5	Выполняют различные упражнения на все группы мышц.		ИУО
63	Упражнения на силу и выносливость	УОМ Н	1	15.0 5	Дети выполняют различные упражнения на силу и выносливость.		ПрР ФО
64	Упражнения в висах и упорах. Тесты	УОМ Н УРК	1	15.0 5	Сдают на результат подтягивания/отжимания		ИУО
65	ОФП, эстафеты	УОМ Н	1	17.0 5	Выполняют эстафеты и общеразвивающие упражнения.		ПрР ФО
66	Упражнения на расслабление мышц.	УОМ Н	1	17.0 5	Выполняют упражнения на расслабление мышц.		ПрР ФО
67	Упражнения для формирования правильной осанки.	УОМ Н	1	22.0 5	Дети выполняют упражнения на формирование правильной осанки.		ПрР ФО
68	Общеразвивающие упражнения. Итоговое занятие.	УОМ Н	1	22.0 5	Выполняют упражнения для общего развития.		ПрР ФО

**\*Типы уроков:**

- уроки общеметодологической направленности (урок систематизации знаний). (УОМН);
- уроки открытия нового знания (УОНЗ);
- уроки рефлексии (УР);
- урок развивающего контроля (УРК).

**Календарно-тематическое планирование физическая культура 7 «Б» класс 2023-2024**

№ урока	Тема урока	Тип урока *	Кол-во часов	Дата урока	Основные виды учебной деятельности	Использование электронных и цифровых образовательных ресурсов	Контроль
<b>Легкая атлетика</b> 16 часов							
1	Урок по ТБ в спортзале во время занятий.	УОМ Н УРК	1	06.09	Повторяют правила по технике безопасности в спортивном зале и на улице.		ИУО, ФО
2	Строевые упражнения. Бег на 3-40 метров с максимальной скоростью	УОМ Н УОН З	1	07.09	Повторяют, что такое высокий старт и тренируются, бегают дистанцию от 30 м до 40 м с высокого старта.		ПрР
3	Бег с ускорением от 40 до 60 метров с высокого старта.	УОМ Н УОН З	1	13.09	Учатся бегать ускорением от до 60 метров.		ПрР
4	Скоростной бег до 60 метров.	УОМ Н УОН З	1	14.09.	Учатся бегать ускорение до 50 метров.		ПрР
5	Бег на результат 60 метров.	УОН З УРК	1	20.09	Бегают на результат 60 метров ускорением.		ИУО
6	Бег в равномерном темпе 20 минут мальчики, 15 минут девочки. ОФП	УОМ Н УОН З	1	21.09	Учатся бегать без остановки 20 и 15 минут.		ПрР
7	ОФП, бег 1500 метров на результат.	УОМ Н УРК	1	27.09	Бегают 1500 м на результат.		ИУО
8	Прыжки в длину с места. ОФП	УОМ Н УОН З	1	28.09	Дети учатся прыгать в длину с места.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc">https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc</a>	ПрР ФО
9	Метание теннисного мяча	УОМ Н	1	04.10	Дети учатся метать на дальность.		ПрР ФО

	на дальность.	УОН З					
10	Бег до 15 минут. Бег с препятствиями.	УОМ Н УОН З	1	05.1 0	Дети учатся бегать без остановки 15 минут. Преодолевать препятствия.		ПрР ФО
11	Эстафета. ОФП	УОМ Н УОН З	1	11.1 0	Учатся передавать эстафетную палочку, после чего выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
12	Круговая тренировка.	УОМ Н	1	12.1 0	Дети выполняют круговую тренировку, в которую входят общеразвивающие упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
13	Прыжковые упражнения	УОМ Н	1	18.1 0	Дети выполняют упражнения, развивающие прыгучесть.		ПрР ФО
14	Метание в цель. ОФП	УОМ Н	1	19.1 0	Дети тренируются метать в цель. Выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
15	Упражнения с набивным мячом. ОФП.	УОМ Н	1	25.1 0	Выполняют упражнения с набивным мячом, выполняют упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
16	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	УОМ Н	1	26.1 0 26.1 0	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		ПрР ФО
<b>Гимнастика 14 часов</b>							
17	Техника безопасности во время гимнастики.	УОМ Н	1	08.1 1	Повторяют технику безопасности на уроках.	<a href="https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki">https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki</a>	ИУО
18	Строевые упражнения.	УОМ Н УОН	1	09.1 1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!»,		ПрР ФО

		З			«Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	
19	Общеразвивающие упражнения с предметом и без.	УОМ Н	1	15.1 1	Дети выполняют упражнения с предметом и без на различные группы мышц.	ПрР ФО
20	Висы и упоры.	УОМ Н	1	16.1 1	Выполняют подводящие упражнения для подтягиваний и отжиманий.	ПрР ФО
21	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	УОМ Н УОН З	1	22.1 1	Дети учатся составлять комбинацию из разученных упражнений.	ПрР ФО
22	Общеразвивающие упражнения с предметом и без.	УОМ Н	1	23.1 1	Выполняют упражнения на различные группы мышц.	ПрР ФО
23	Упражнения на гимнастической скамейке.	УОМ Н	1	29.1 1	Дети выполняют общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.	ПрР ФО
24	Упражнения на гимнастической стенке.	УОМ Н	1	30.1 1	Выполняют общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.	ПрР ФО
25	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	УОМ Н	1	06.1 2	Дети выполняют эстафеты.	ПрР ФО
26	Подтягивания и отжимания.	УОМ Н	1	07.1 2	Учатся выполнять подтягивания и отжимания.	ПрР ФО
27	Прыжки на скакалке.	УОМ Н	1	13.1 2	Дети учатся выполнять различные прыжки на скакалке.	ПрР ФО
28	Броски набивного мяча.	УОМ Н	1	14.1 2	Выполняют различные броски набивного мяча.	ПрР ФО

29	Общеразвивающие упражнения.	УОМ Н	1	20.1 2	Дети выполняют упражнения на различные группы мышц.		ПрР ФО
30	Упражнения на осанку.	УОМ Н	1	21.1 2	Дети выполняют упражнения на формирование правильной осанки.	<a href="https://bolivspine.by/news/skolioz-simptomy-i-uprazhneniya/">https://bolivspine.by/news/skolioz-simptomy-i-uprazhneniya/</a>	ПрР ФО
31	Упражнения с гимнастической палочкой.	УОМ Н	1	27.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палочкой.		ПрР ФО
32	Упражнения для профилактики плоскостопия.	УОМ Н	1	28.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	<a href="https://rdp1.medgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308">https://rdp1.medgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308</a>	ПрР ФО
<b>Спортивные игры</b> (20 часов) <i>баскетбол</i>							
33	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	УОМ Н УОН З	1	10.0 1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.		ПрР ФО ИУО
34	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	УОМ Н УОН З	1	11.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		ПрР ФО
35	Овладение техникой бросков мяча.	УОМ Н УОН З	1	17.0 1	Узнают технику бросков мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки		ПрР ФО
36	Перехват мяча.	УОМ Н	1	18.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и		ПрР ФО



					действий, соблюдают правила безопасности.		
37	Освоение тактики игры.	УОМ Н	1	24.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		ПрР ФО
38	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	УОМ Н	1	25.0 1	Играют по правилам.		ПрР ФО
<b>волейбол</b>							
39	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	УОМ Н УОН З	1	31.0 1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.		ПрР ФО
40	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОМ Н УОН З	1	01.0 2	Учитель рассказывает технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО
41	Освоение техники приёма и передач мяча.	УОМ Н УОН З	1	07.0 2	Учитель рассказывает технику приема и передачи мяча.		ПрР ФО
42	Освоение техники нижней прямой подачи через сетку.	УОМ Н УОН З	1	08.0 2	Дети учатся выполнению прямой нижней подачи через сетку.		ПрР ФО
43	Освоение техники прямого нападающего удара.	УОМ Н УОН З	1	14.0 2	Дети изучают прямой нападающий удар.		ПрР ФО
44	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н	1	15.0 2	Моделируют технику владения мячом, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		ПрР ФО
45	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н	1	21.0 2	Моделируют технику перемещений, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой		ПрР ФО

	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.				деятельности. Дети пробуют играть в волейбол по упрощённым правилам.		
<b>футбол</b>							
<b>46</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	УОМ Н УОН З	1	22.0 2	Дети повторяют правила и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.		ПрР ФО ИУО
<b>47</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	УОМ Н УОН З	1	28.0 2	Изучают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО
<b>48</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	УОМ Н УОН З	1	29.0 2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		ПрР ФО
<b>49</b>	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	УОМ Н УОН З	1	06.0 3	Осваивают технику ударов по воротам.		ПрР ФО
<b>50</b>	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	УОМ Н	1	07.0 3	Закрепляют технику владения мячом.		ПрР ФО
<b>51</b>	Комбинации из освоенных элементов техники	УОМ Н	1	13.0 3 14.0	Закрепляют технику перемещений, владения мячом		ПрР ФО

	перемещений и владения мячом.			3			
52	Тактика свободного нападения. Игра по правилам.	УОМ Н	1	20.0 3 21.0 3	Закрепляют тактику игры. Играют по правилам, судят.		ПрР ФО
<b>Легкая атлетика (ОФП)</b> <b>16 часов</b>							
53	Основные двигательные способности	УОМ Н	1	03.0 4	Выполняют специально подобранные упражнения		ПрР ФО
54	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	УОМ Н	1	04.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.		ПрР ФО
55	Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	УОМ Н	1	10.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.		ПрР ФО
56	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	УОМ Н	1	11.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.		ПрР ФО
57	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	УОМ Н	1	17.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.		ПрР ФО
58	Упражнения на расслабление мышечного тонуса.	УОМ Н	1	18.0 4	Выполняют упражнения на расслабления мышц.		ПрР
59	Упражнения на гибкость	УОМ Н	1	24.0 4	Выполняют упражнения на гибкость.		ПрР

60	Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	УОМ Н	1	25.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.		ПрР ФО
61	Подготовка к зачету прыжков в длину с места	УОМ Н	1	02.0 5	Готовятся к зачету прыжок с места.		ПрР ФО
62	ОФП.	УОМ Н УРК	1	08.0 5	Выполняют различные упражнения на все группы мышц.		ИУО
63	Упражнения на силу и выносливость	УОМ Н	1	15.0 5	Дети выполняют различные упражнения на силу и выносливость.		ПрР ФО
64	Упражнения в висах и упорах. Тесты	УОМ Н УРК	1	16.0 5	Сдают на результат подтягивания/отжимания		ИУО
65	ОФП, эстафеты	УОМ Н	1	22.0 5	Выполняют эстафеты и общеразвивающие упражнения.		ПрР ФО
66	Упражнения на расслабление мышц.	УОМ Н	1	22.0 5	Выполняют упражнения на расслабление мышц.		ПрР ФО
67	Упражнения для формирования правильной осанки.	УОМ Н	1	23.0 5	Дети выполняют упражнения на формирование правильной осанки.		ПрР ФО
68	Общеразвивающие упражнения. Итоговое занятие.	УОМ Н	1	23.0 5	Выполняют упражнения для общего развития.		ПрР ФО

**\*Типы уроков:**

- уроки общеметодологической направленности (урок систематизации знаний). (УОМН);
- уроки открытия нового знания (УОНЗ);
- уроки рефлексии (УР);
- урок развивающего контроля (УРК).

**Календарно-тематическое планирование физическая культура 8 «А»  
класс 2023-2024**

№ урока	Тема урока	Тип урока *	Кол-во часов	Дата урока	Основные виды учебной деятельности	Использование электронных и цифровых образовательных ресурсов	Контроль
<b>Легкая атлетика</b> 16 часов							
1	Урок по ТБ в спортзале во время занятий.	УОМ Н УРК	1	01.09	Повторяют правила по технике безопасности в спортивном зале и на улице.		ИУО, ФО
2	Строевые упражнения. Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.	УОМ Н УОН З	1	07.09	Повторяют, что такое высокий старт и тренируются, бегают дистанцию от 70 м до 80 м с низкого старта.		ПрР
3	Бег с ускорением от 70 до 80 метров с низкого старта.	УОМ Н УОН З	1	08.09	Учатся бегать ускорением от 70 до 80 метров.		ПрР
4	Скоростной бег до 80 метров.	УОМ Н УОН З	1	14.09	Учатся бегать ускорение до 80 метров.		ПрР
5	Бег на результат 80 метров.	УОН З УРК	1	15.09	Бегают на результат 80 метров ускорением.		ИУО
6	Бег в равномерном темпе 20 минут мальчики, 15 минут девочки. ОФП	УОМ Н УОН З	1	21.09	Учатся бегать без остановки 20 и 15 минут.		ПрР
7	ОФП, бег 1500 метров на результат.	УОМ Н УРК	1	22.09	Бегают 1500 м на результат.		ИУО
8	Прыжки в длину с места. ОФП	УОМ Н УОН З	1	28.09	Дети учатся прыгать в длину с места.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc">https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc</a>	ПрР ФО

9	Метание теннисного мяча на дальность.	УОМ Н УОН З	1	29.0 9	Дети учатся метать на дальность.		ПрР ФО
10	Бег до 15 минут. Бег с препятствиями.	УОМ Н УОН З	1	05.1 0	Дети учатся бегать без остановки 15 минут. Преодолевать препятствия.		ПрР ФО
11	Эстафета. ОФП	УОМ Н УОН З	1	06.1 0	Учатся передавать эстафетную палочку, после чего выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
12	Круговая тренировка.	УОМ Н	1	12.1 0	Дети выполняют круговую тренировку, в которую входят общеразвивающие упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
13	Прыжковые упражнения	УОМ Н	1	13.1 0	Дети выполняют упражнения, развивающие прыгучесть.		ПрР ФО
14	Метание в цель. ОФП	УОМ Н	1	19.1 0	Дети тренируются метать в цель. Выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
15	Упражнения с набивным мячом. ОФП.	УОМ Н	1	20.1 0	Выполняют упражнения с набивным мячом, выполняют упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
16	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	УОМ Н	1	26.1 0 27.1 0	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		ПрР ФО
<b>Гимнастика 14 часов</b>							
17	Техника безопасности во время гимнастики.	УОМ Н	1	09.1 1	Повторяют технику безопасности на уроках.	<a href="https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki">https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki</a>	ИУО

18	Строевые упражнения.	УОМ Н УОН З	1	10.1 1	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.		ПрР ФО
19	Совершенствование двигательных способностей.	УОМ Н	1	16.1 1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.		ПрР ФО
20	Висы и упоры.	УОМ Н	1	17.1 1	Выполняют подводящие упражнения для подтягиваний и отжиманий.		ПрР ФО
21	Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	УОМ Н УОН З	1	23.1 1	Дети учатся составлять комбинацию из разученных упражнений.		ПрР ФО
22	Совершенствование кондиционных способностей.	УОМ Н	1	24.1 1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.		ПрР ФО
23	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	УОМ Н	1	30.1 1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.		ПрР ФО
24	Развитие скоростно-силовых способностей.	УОМ Н	1	01.1 2	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		ПрР ФО
25	Развитие гибкости.	УОМ Н	1	07.1 2	Используют данные упражнения для развития гибкости.		ПрР ФО

26	Подтягивания и отжимания.	УОМ Н	1	08.1 2	Учатся выполнять подтягивания и отжимания.		ПрР ФО
27	Прыжки на скакалке.	УОМ Н	1	14.1 2	Дети учатся выполнять различные прыжки на скакалке.		ПрР ФО
28	Броски набивного мяча.	УОМ Н	1	15.1 2	Выполняют различные броски набивного мяча.		ПрР ФО
29	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	УОМ Н	1	21.1 2	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		ПрР ФО
30	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	УОМ Н	1	22.1 2	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей		ПрР ФО
31	Упражнения с гимнастической палочкой.	УОМ Н	1	28.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палочкой.		ПрР ФО
32	Упражнения для профилактики плоскостопия.	УОМ Н	1	29.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	<a href="https://rdp1.m-edgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308">https://rdp1.m-edgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308</a>	ПрР ФО
<b>Спортивные игры</b> (20 часов) <b>баскетбол</b>							
33	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	УОМ Н УОН З	1	11.0 1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.		ПрР ФО ИУО
34	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками	УОМ Н УОН З	1	12.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и		ПрР ФО



	от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.				действий, соблюдают правила безопасности.		
35	Овладение техникой бросков мяча.	УОМ Н УОН З	1	18.0 1	Узнают технику бросков мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки		ПрР ФО
36	Перехват мяча.	УОМ Н	1	19.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		ПрР ФО
37	Освоение тактики игры.	УОМ Н	1	25.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		ПрР ФО
38	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	УОМ Н	1	26.0 1	Играют по правилам.		ПрР ФО
<b>волейбол</b>							
39	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	УОМ Н УОН З	1	01.0 2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.		ПрР ФО
40	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОМ Н УОН З	1	02.0 2	Учитель рассказывает технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО
41	Освоение техники приёма и передачи мяча.	УОМ Н УОН З	1	08.0 2	Учитель рассказывает технику приема и передачи мяча		ПрР ФО
42	Освоение техники нижней прямой подачи через сетку.	УОМ Н УОН З	1	09.0 2	Дети учатся выполнению прямой нижней подачи через сетку.		ПрР ФО

43	Освоение техники прямого нападающего удара.	УОМ Н УОН З	1	15.0 2	Дети изучают прямой нападающий удар.		ПрР ФО
44	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н	1	16.0 2	Моделируют технику владения мячом, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		ПрР ФО
45	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	УОМ Н	1	22.0 2	Моделируют технику перемещений, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Дети пробуют играть в волейбол по упрощённым правилам.		ПрР ФО
<b>футбол</b>							
46	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	УОМ Н УОН З	1	29.0 2	Дети повторяют правила и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.		ПрР ФО ИУО
47	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	УОМ Н УОН З	1	01.0 3	Изучают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО
48	Продолжение овладения техникой ударов	УОМ Н УОН	1	07.0 3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		ПрР ФО

	по воротам.	3			освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
49	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	УОМ Н УОН 3	1	14.0 3	Закрепляют технику владения мячом.		ПрР ФО
50	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	УОМ Н	1	15.0 3	Закрепляют технику перемещений, владения мячом		ПрР ФО
51	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	УОМ Н	1	21.0 3	Закрепляют тактику игры.		ПрР ФО
52	Тактика свободного нападения. Игра по правилам.	УОМ Н	1	22.0 3	Закрепляют тактику игры. Играют по правилам, судят.		ПрР ФО
<b>Легкая атлетика (ОФП)</b>							
<b>16 часов</b>							
53	Основные двигательные способности	УОМ Н	1	04.0 4	Выполняют специально подобранные упражнения		ПрР ФО
54	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	УОМ Н	1	05.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.		ПрР ФО
55	Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	УОМ Н	1	11.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.		ПрР ФО
56	Быстрота. Упражнения для	УОМ Н	1	12.0 4	Выполняют разученные комплексы		ПрР ФО

	развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту				упражнений для развития быстроты.		
57	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	УОМ Н	1	18.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.		ПрР ФО
58	Упражнения на расслабление мышечного тонуса.	УОМ Н	1	19.0 4	Выполняют упражнения на расслабления мышц.		ПрР
59	Упражнения на гибкость	УОМ Н	1	25.0 4	Выполняют упражнения на гибкость.		ПрР
60	Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	УОМ Н	1	26.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.		ПрР ФО
61	Подготовка к зачету прыжок в длину с места	УОМ Н	1	02.0 5	Готовятся к зачету прыжок с места.		ПрР ФО
62	ОФП.	УОМ Н УРК	1	03.0 5	Выполняют различные упражнения на все группы мышц.		ИУО
63	Упражнения на силу и выносливость	УОМ Н	1	16.0 5	Дети выполняют различные упражнения на силу и выносливость.		ПрР ФО
64	Упражнения в висах и упорах. Тесты	УОМ Н УРК	1	17.0 5	Сдают на результат подтягивания/отжимания		ИУО
65	ОФП, эстафеты	УОМ Н	1	22.0 5	Выполняют эстафеты и общеразвивающие упражнения.		ПрР ФО
66	Упражнения на расслабление мышц.	УОМ Н	1	23.0 5	Выполняют упражнения на расслабление мышц.		ПрР ФО
67	Упражнения для формирования	УОМ Н	1	24.0 5	Дети выполняют упражнения на		ПрР ФО

	правильной осанки.				формирование правильной осанки.		
<b>68</b>	Общеразвивающие упражнения. Итоговое занятие.	УОМН	1	24.05	Выполняют упражнения для общего развития.		ПрР ФО

**\*Типы уроков:**

- уроки общеметодологической направленности (урок систематизации знаний). (УОМН);
- уроки открытия нового знания (УОНЗ);
- уроки рефлексии (УР);
- урок развивающего контроля (УРК).

**Календарно-тематическое планирование физическая культура 8 «Б»  
класс 2023-2024**

№ урока	Тема урока	Тип урока *	Кол-во часов	Дата урока	Основные виды учебной деятельности	Использование электронных и цифровых образовательных ресурсов	Контроль
<b>Легкая атлетика</b> 16 часов							
1	Урок по ТБ в спортзале во время занятий.	УОМ Н УРК	1	01.09	Повторяют правила по технике безопасности в спортивном зале и на улице.		ИУО, ФО
2	Строевые упражнения. Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.	УОМ Н УОН З	1	06.09	Повторяют, что такое высокий старт и тренируются, бегают дистанцию от 70 м до 80 м с низкого старта.		ПрР
3	Бег с ускорением от 70 до 80 метров с низкого старта.	УОМ Н УОН З	1	08.09	Учатся бегать ускорением от 70 до 80 метров.		ПрР
4	Скоростной бег до 80 метров.	УОМ Н УОН З	1	13.09	Учатся бегать ускорение до 80 метров.		ПрР
5	Бег на результат 80 метров.	УОН З УРК	1	15.09	Бегают на результат 80 метров ускорением.		ИУО
6	Бег в равномерном темпе 20 минут мальчики, 15 минут девочки. ОФП	УОМ Н УОН З	1	20.09	Учатся бегать без остановки 20 и 15 минут.		ПрР
7	ОФП, бег 1500 метров на результат.	УОМ Н УРК	1	22.09	Бегают 1500 м на результат.		ИУО
8	Прыжки в длину с места. ОФП	УОМ Н	1	27.09	Дети учатся прыгать в длину с места.	<a href="https://www.youtube.com/w">https://www.youtube.com/w</a>	ПрР ФО

		УОН З				atch?v=AQ8h XJ7-dEc	
9	Метание теннисного мяча на дальность.	УОМ Н УОН З	1	29.0 9	Дети учатся метать на дальность.		ПрР ФО
10	Бег до 15 минут. Бег с препятствиями.	УОМ Н УОН З	1	04.1 0	Дети учатся бегать без остановки 15 минут. Преодолевать препятствия.		ПрР ФО
11	Эстафета. ОФП	УОМ Н УОН З	1	06.1 0	Учатся передавать эстафетную палочку, после чего выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
12	Круговая тренировка.	УОМ Н	1	11.1 0	Дети выполняют круговую тренировку, в которую входят общеразвивающие упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
13	Прыжковые упражнения	УОМ Н	1	13.1 0	Дети выполняют упражнения, развивающие прыгучесть.		ПрР ФО
14	Метание в цель. ОФП	УОМ Н	1	18.1 0	Дети тренируются метать в цель. Выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
15	Упражнения с набивным мячом. ОФП.	УОМ Н	1	20.1 0	Выполняют упражнения с набивным мячом, выполняют упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
16	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	УОМ Н	1	25.1 0 27.1 0	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		ПрР ФО
<b>Гимнастика 14 часов</b>							
17	Техника безопасности во время гимнастики.	УОМ Н	1	08.1 1	Повторяют технику безопасности на уроках.	<a href="https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-">https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-</a>	ИУО

						gimnastiki	
18	Строевые упражнения.	УОМ Н УОН З	1	10.1 1	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.		ПрР ФО
19	Совершенствование двигательных способностей.	УОМ Н	1	15.1 1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.		ПрР ФО
20	Висы и упоры.	УОМ Н	1	17.1 1	Выполняют подводящие упражнения для подтягиваний и отжиманий.		ПрР ФО
21	Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	УОМ Н УОН З	1	22.1 1	Дети учатся составлять комбинацию из разученных упражнений.		ПрР ФО
22	Совершенствование кондиционных способностей.	УОМ Н	1	24.1 1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.		ПрР ФО
23	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	УОМ Н	1	29.1 1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой		ПрР ФО



					выносливости.		
24	Развитие скоростно-силовых способностей.	УОМ Н	1	01.1 2	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		ПрР ФО
25	Развитие гибкости.	УОМ Н	1	06.1 2	Используют данные упражнения для развития гибкости.		ПрР ФО
26	Подтягивания и отжимания.	УОМ Н	1	08.1 2	Учатся выполнять подтягивания и отжимания.		ПрР ФО
27	Прыжки на скакалке.	УОМ Н	1	13.1 2	Дети учатся выполнять различные прыжки на скакалке.		ПрР ФО
28	Броски набивного мяча.	УОМ Н	1	15.1 2	Выполняют различные броски набивного мяча.		ПрР ФО
29	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	УОМ Н	1	20.1 2	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		ПрР ФО
30	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	УОМ Н	1	22.1 2	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей		ПрР ФО
31	Упражнения с гимнастической палочкой.	УОМ Н	1	27.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палочкой.		ПрР ФО
32	Упражнения для профилактики плоскостопия.	УОМ Н	1	29.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	<a href="https://rdp1.m edgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308">https://rdp1.m edgis.ru/materials/view/profilaktika-ploskostopiya-u-detej-3308</a>	ПрР ФО
<b>Спортивные игры</b> (20 часов) <b>баскетбол</b>							

33	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	УОМ Н УОН З	1	10.0 1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.		ПрР ФО ИУО
34	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	УОМ Н УОН З	1	12.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		ПрР ФО
35	Овладение техникой бросков мяча.	УОМ Н УОН З	1	17.0 1	Узнают технику бросков мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки		ПрР ФО
36	Перехват мяча.	УОМ Н	1	19.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		ПрР ФО
37	Освоение тактики игры.	УОМ Н	1	24.0 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		ПрР ФО
38	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	УОМ Н	1	26.0 1	Играют по правилам.		ПрР ФО
<b>волейбол</b>							
39	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	УОМ Н УОН З	1	31.0 1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.		ПрР ФО
40	Овладение техникой передвижений,	УОМ Н УОН	1	02.0 2	Учитель рассказывает технику передвижений,		ПрР ФО

	остановок, поворотов и стоек.	3			остановок, поворотов и стоек.		
41	Освоение техники приёма и передач мяча.	УОМ Н УОН З	1	07.0 2	Учитель рассказывает технику приема и передачи мяча		ПрР ФО
42	Освоение техники нижней прямой подачи через сетку.	УОМ Н УОН З	1	09.0 2	Дети учатся выполнению прямой нижней подачи через сетку.		ПрР ФО
43	Освоение техники прямого нападающего удара.	УОМ Н УОН З	1	14.0 2	Дети изучают прямой нападающий удар.		ПрР ФО
44	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н	1	16.0 2	Моделируют технику владения мячом, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		ПрР ФО
45	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	УОМ Н	1	21.0 2	Моделируют технику перемещений, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Дети пробуют играть в волейбол по упрощённым правилам.		ПрР ФО
<b>футбол</b>							
46	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	УОМ Н УОН З	1	28.0 2	Дети повторяют правила и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.		ПрР ФО ИУО
47	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления	УОМ Н УОН З	1	01.0 3	Изучают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО

	движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой						
48	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	УОМ Н УОН З	1	06.0 3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		ПрР ФО
49	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	УОМ Н УОН З	1	13.0 3	Закрепляют технику владения мячом.		ПрР ФО
50	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	УОМ Н	1	15.0 3	Закрепляют технику перемещений, владения мячом		ПрР ФО
51	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	УОМ Н	1	20.0 3	Закрепляют тактику игры.		ПрР ФО
52	Тактика свободного нападения. Игра по правилам.	УОМ Н	1	22.0 3	Закрепляют тактику игры. Играют по правилам, судят.		ПрР ФО
<b>Легкая атлетика (ОФП)</b>							
<b>16 часов</b>							
53	Основные двигательные способности	УОМ Н	1	03.0 4	Выполняют специально подобранные упражнения		ПрР ФО
54	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных	УОМ Н	1	05.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.		ПрР ФО

	суставов.						
55	Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	УОМ Н	1	10.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.		ПрР ФО
56	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	УОМ Н	1	12.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.		ПрР ФО
57	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	УОМ Н	1	17.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.		ПрР ФО
58	Упражнения на расслабление мышечного тонуса.	УОМ Н	1	19.0 4	Выполняют упражнения на расслабления мышц.		ПрР
59	Упражнения на гибкость	УОМ Н	1	24.0 4	Выполняют упражнения на гибкость.		ПрР
60	Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	УОМ Н	1	26.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.		ПрР ФО
61	Подготовка к зачету прыжок в длину с места	УОМ Н	1	03.0 5	Готовятся к зачету прыжок с места.		ПрР ФО
62	ОФП.	УОМ Н УРК	1	08.0 5	Выполняют различные упражнения на все группы мышц.		ИУО
63	Упражнения на силу и выносливость	УОМ Н	1	15.0 5	Дети выполняют различные упражнения на силу и выносливость.		ПрР ФО

64	Упражнения в висах и упорах. Тесты	УОМ Н УРК	1	17.0 5	Сдают на результат подтягивания/отжимания		ИУО
65	ОФП, эстафеты	УОМ Н	1	22.0 5	Выполняют эстафеты и общеразвивающие упражнения.		ПрР ФО
66	Упражнения на расслабление мышц.	УОМ Н	1	22.0 5	Выполняют упражнения на расслабление мышц.		ПрР ФО
67	Упражнения для формирования правильной осанки.	УОМ Н	1	24.0 5	Дети выполняют упражнения на формирование правильной осанки.		ПрР ФО
68	Общеразвивающие упражнения. Итоговое занятие.	УОМ Н	1	24.0 5	Выполняют упражнения для общего развития.		ПрР ФО

**\*Типы уроков:**

- уроки общеметодологической направленности (урок систематизации знаний). (УОМН);
- уроки открытия нового знания (УОНЗ);
- уроки рефлексии (УР);
- урок развивающего контроля (УРК).

**Календарно-тематическое планирование физическая культура 9 «А»  
класс 2023-2024**

№ урока	Тема урока	Тип урока *	Кол-во часов	Дата урока	Основные виды учебной деятельности	Использование электронных и цифровых образовательных ресурсов	Контроль
<b>Легкая атлетика 16 часов</b>							
1	Урок по ТБ в спортзале во время занятий.	УОМ Н УРК	1	04.09	Повторяют правила по технике безопасности в спортивном зале и на улице.		ИУО, ФО
2	Строевые упражнения. Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.	УОМ Н УОН З	1	05.09	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.		ПрР
3	Бег с ускорением от 70 до 80 метров с низкого старта.	УОМ Н УОН З	1	11.09	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.		ПрР
4	Скоростной бег до 80 метров.	УОМ Н УОН З	1	12.09	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей		ПрР
5	Бег на результат 80 метров.	УОН З УРК	1	18.09	Бегут на результат 80 метров ускорением.		ИУО
6	Бег в равномерном темпе 20 минут	УОМ Н УОН	1	19.09	Бегут без остановки 20-15 минут.		ПрР

	мальчики, 15 минут девочки. ОФП	3					
7	ОФП, бег 1500 метров на результат.	УОМ Н УРК	1	25.0 9	Бегут 1500 м на результат.		ИУО
8	Прыжки в длину с места. ОФП	УОМ Н УОН 3	1	26.0 9	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc">https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc</a>	ПрР ФО
9	Метание теннисного мяча на дальность.	УОМ Н УОН 3	1	02.1 0	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность		ПрР ФО
10	Бег до 15 минут. Бег с препятствиями.	УОМ Н УОН 3	1	03.1 0	Дети бегут без остановки 15 минут, Преодолевая препятствия.		ПрР ФО
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	УОМ Н УОН 3	1	09.1 0	Совершенствование скоростно-силовых способностей.		ПрР ФО
12	Круговая тренировка.	УОМ Н	1	10.1 0	Дети выполняют круговую тренировку, в которую входят общеразвивающие упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
13	Прыжковые упражнения	УОМ Н	1	16.1 0	Дети выполняют упражнения, развивающие прыгучесть.		ПрР ФО
14	Метание в цель. ОФП	УОМ Н	1	17.1 0	Дети тренируются метать в цель. Выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
15	Упражнения с набивным мячом. ОФП.	УОМ Н	1	23.1 0	Выполняют упражнения с набивным мячом, выполняют упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
16	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	УОМ Н	1	24.1 0	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		ПрР ФО



<b>Гимнастика 14 часов</b>							
17	Техника безопасности во время гимнастики.	УОМ Н	1	07.1 1	Повторяют технику безопасности на уроках.	<a href="https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki">https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki</a>	ИУО
18	Строевые упражнения.	УОМ Н УОН З	1	13.1 1	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.		ПрР ФО
19	Совершенствование двигательных способностей.	УОМ Н	1	14.1 1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.		ПрР ФО
20	Висы и упоры.	УОМ Н	1	20.1 1	Выполняют подводящие упражнения для подтягиваний и отжиманий.		ПрР ФО
21	Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	УОМ Н УОН З	1	21.1 1	Дети учатся составлять комбинацию из разученных упражнений.		ПрР ФО
22	Совершенствование кондиционных способностей.	УОМ Н	1	27.1 1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных		ПрР ФО

					координационных способностей.		
23	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	УОМ Н	1	28.1 1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.		ПрР ФО
24	Развитие скоростно-силовых способностей.	УОМ Н	1	04.1 2	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		ПрР ФО
25	Развитие гибкости.	УОМ Н	1	05.1 2	Используют данные упражнения для развития гибкости.		ПрР ФО
26	Подтягивания и отжимания.	УОМ Н	1	11.1 2	Учатся выполнять подтягивания и отжимания.		ПрР ФО
27	Прыжки на скакалке.	УОМ Н	1	12.1 2	Дети учатся выполнять различные прыжки на скакалке.		ПрР ФО
28	Броски набивного мяча.	УОМ Н	1	18.1 2	Выполняют различные броски набивного мяча.		ПрР ФО
29	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	УОМ Н	1	19.1 2	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		ПрР ФО
30	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	УОМ Н	1	25.1 2	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей		ПрР ФО
31	Упражнения с гимнастической палочкой.	УОМ Н	1	26.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палочкой.		ПрР ФО
32	Упражнения для профилактики плоскостопия.	УОМ Н	1	29.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	<a href="https://rdp1.m edgis.ru/materials/view/profilaktika-">https://rdp1.m edgis.ru/materials/view/profilaktika-</a>	ПрР ФО

						ploskostopiya -u-detej-3308	
<b>Спортивные игры</b> (20 часов) <b>баскетбол</b>							
33	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОМ Н УОН З	1	09.0 1	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО ИУО
34	Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча.	УОМ Н УОН З	1	15.0 1	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча и техники ведения.		ПрР ФО
35	Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	УОМ Н УОН З	1	16.0 1	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата		ПрР ФО
36	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н	1	22.0 1	Совершенствование техники.		ПрР ФО
37	Освоение тактики игры.	УОМ Н	1	23.0 1	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите		ПрР ФО
38	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	УОМ Н	1	29.0 1	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.		ПрР ФО
<b>волейбол</b>							
39	Овладение техникой	УОМ Н	1	30.0 1	Совершенствование техники		ПрР ФО

	передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОН 3			передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
40	Освоение техники приёма и передач мяча.	УОМ Н УОН 3	1	05.0 2	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		ПрР ФО
41	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	УОМ Н УОН 3	1	06.0 2	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.		ПрР ФО
42	Развитие координационных способностей и выносливости.	УОМ Н УОН 3	1	12.0 2	Совершенствуют координационные способности и выносливости в игре.		ПрР ФО
43	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н УОН 3	1	13.0 2	Моделируют технику владения мячом, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		ПрР ФО
44	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	УОМ Н	1	19.0 2	Моделируют технику перемещений, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		ПрР ФО
45	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	УОМ Н	1	20.0 2	Дети пробуют играть в волейбол по упрощённым правилам.		ПрР ФО
<b>футбол</b>							
46	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОМ Н УОН 3	1	26.0 2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО ИУО
47	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	УОМ Н УОН 3	1	27.0 2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью		ПрР ФО

					подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.		
48	Освоение техники ведения мяча.	УОМ Н УОН 3	1	04.0 3	Совершенствование техники ударов по воротам. Закрепляют технику перемещений, владения мячом.		ПрР ФО
49	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н УОН 3	1	05.0 3	Совершенствование техники владения мячом.		ПрР ФО
50	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н	1	11.0 3	Совершенствование техники перемещений, владения мячом.		ПрР ФО
51	Освоение тактики игры.	УОМ Н	1	12.0 3	Совершенствование тактики игры.		ПрР ФО
52	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	УОМ Н	1	18.0 3 19.0 3	Дальнейшее развитие психомоторных способностей.		ПрР ФО
<b>Легкая атлетика (ОФП)</b> <b>16 часов</b>							
53	Основные двигательные способности	УОМ Н	1	01.0 4	Выполняют специально подобранные упражнения		ПрР ФО
54	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	УОМ Н	1	02.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.		ПрР ФО
55	Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения	УОМ Н	1	08.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.		ПрР ФО

	для развития силы мышц туловища.						
56	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	УОМ Н	1	09.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.		ПрР ФО
57	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	УОМ Н	1	15.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.		ПрР ФО
58	Упражнения на расслабление мышечного тонуса.	УОМ Н	1	16.0 4	Выполняют упражнения на расслабления мышц.		ПрР
59	Упражнения на гибкость	УОМ Н	1	22.0 4	Выполняют упражнения на гибкость.		ПрР
60	Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	УОМ Н	1	23.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.		ПрР ФО
61	Подготовка к зачету прыжок в длину с места	УОМ Н	1	06.0 5	Готовятся к зачету прыжок с места.		ПрР ФО
62	ОФП.	УОМ Н УРК	1	07.0 5	Выполняют различные упражнения на все группы мышц.		ИУО
63	Упражнения на силу и выносливость	УОМ Н	1	13.0 5	Дети выполняют различные упражнения на силу и выносливость.		ПрР ФО
64	Упражнения в висах и упорах. Тесты	УОМ Н УРК	1	14.0 5	Сдают на результат подтягивания/отжимания		ИУО
65	ОФП, эстафеты	УОМ Н	1	20.0 5	Выполняют эстафеты и общеразвивающие упражнения.		ПрР ФО

66	Упражнения на расслабление мышц.	УОМ Н	1	20.0 5	Выполняют упражнения на расслабление мышц.		ПрР ФО
67	Упражнения для формирования правильной осанки.	УОМ Н	1	21.0 5	Дети выполняют упражнения на формирование правильной осанки.		ПрР ФО
68	Общеразвивающие упражнения. Итоговое занятие.	УОМ Н	1	21.0 5	Выполняют упражнения для общего развития.		ПрР ФО

**\*Типы уроков:**

- уроки общеметодологической направленности (урок систематизации знаний). (УОМН);
- уроки открытия нового знания (УОНЗ);
- уроки рефлексии (УР);
- урок развивающего контроля (УРК).

**Календарно-тематическое планирование физическая культура 9 «А»  
класс 2023-2024**

№ урока	Тема урока	Тип урока *	Кол-во часов	Дата урока	Основные виды учебной деятельности	Использование электронных и цифровых образовательных ресурсов	Контроль
<b>Легкая атлетика 16 часов</b>							
1	Урок по ТБ в спортзале во время занятий.	УОМ Н УРК	1	04.09	Повторяют правила по технике безопасности в спортивном зале и на улице.		ИУО, ФО
2	Строевые упражнения. Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.	УОМ Н УОН З	1	05.09	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.		ПрР
3	Бег с ускорением от 70 до 80 метров с низкого старта.	УОМ Н УОН З	1	11.09	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.		ПрР
4	Скоростной бег до 80 метров.	УОМ Н УОН З	1	12.09.	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей		ПрР
5	Бег на результат 80 метров.	УОН З УРК	1	18.09	Бегут на результат 80 метров ускорением.		ИУО
6	Бег в равномерном	УОМ Н	1	19.09	Бегут без остановки 20-15 минут.		ПрР



	темпе 20 минут мальчики, 15 минут девочки. ОФП	УОН 3					
7	ОФП, бег 1500 метров на результат.	УОМ Н УРК	1	25.0 9	Бегут 1500 м на результат.		ИУО
8	Прыжки в длину с места. ОФП	УОМ Н УОН 3	1	26.0 9	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc">https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc</a>	ПрР ФО
9	Метание теннисного мяча на дальность.	УОМ Н УОН 3	1	02.1 0	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность		ПрР ФО
10	Бег до 15 минут. Бег с препятствиями.	УОМ Н УОН 3	1	03.1 0	Дети бегут без остановки 15 минут, Преодолевая препятствия.		ПрР ФО
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	УОМ Н УОН 3	1	09.1 0	Совершенствование скоростно-силовых способностей.		ПрР ФО
12	Круговая тренировка.	УОМ Н	1	10.1 0	Дети выполняют круговую тренировку, в которую входят общеразвивающие упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
13	Прыжковые упражнения	УОМ Н	1	16.1 0	Дети выполняют упражнения, развивающие прыгучесть.		ПрР ФО
14	Метание в цель. ОФП	УОМ Н	1	17.1 0	Дети тренируются метать в цель. Выполняют упражнения на укрепление различных групп мышц.		ПрР ФО
15	Упражнения с набивным мячом. ОФП.	УОМ Н	1	23.1 0	Выполняют упражнения с набивным мячом, выполняют упражнения на все группы мышц.		ПрР ФО
16	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	УОМ Н	1	24.1 0	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		ПрР ФО

<b>Гимнастика 14 часов</b>							
17	Техника безопасности во время гимнастики.	УОМ Н	1	07.1 1	Повторяют технику безопасности на уроках.	<a href="https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki">https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki</a>	ИУО
18	Строевые упражнения.	УОМ Н УОН З	1	13.1 1	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.		ПрР ФО
19	Совершенствование двигательных способностей.	УОМ Н	1	14.1 1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.		ПрР ФО
20	Висы и упоры.	УОМ Н	1	20.1 1	Выполняют подводящие упражнения для подтягиваний и отжиманий.		ПрР ФО
21	Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	УОМ Н УОН З	1	21.1 1	Дети учатся составлять комбинацию из разученных упражнений.		ПрР ФО
22	Совершенствование кондиционных способностей.	УОМ Н	1	27.1 1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных		ПрР ФО

					координационных способностей.		
23	Совершенствовани е силовых способностей и силовой выносливости.	УОМ Н	1	28.1 1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.		ПрР ФО
24	Развитие скоростно-силовых способностей.	УОМ Н	1	04.1 2	Используют данные упражнения для развития скоростно- силовых способностей.		ПрР ФО
25	Развитие гибкости.	УОМ Н	1	05.1 2	Используют данные упражнения для развития гибкости.		ПрР ФО
26	Подтягивания и отжимания.	УОМ Н	1	11.1 2	Учатся выполнять подтягивания и отжимания.		ПрР ФО
27	Прыжки на скакалке.	УОМ Н	1	12.1 2	Дети учатся выполнять различные прыжки на скакалке.		ПрР ФО
28	Броски набивного мяча.	УОМ Н	1	18.1 2	Выполняют различные броски набивного мяча.		ПрР ФО
29	Совершенствовани е силовых, координационных способностей и гибкости.	УОМ Н	1	19.1 2	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		ПрР ФО
30	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	УОМ Н	1	25.1 2	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей		ПрР ФО
31	Упражнения с гимнастической палочкой.	УОМ Н	1	26.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палочкой.		ПрР ФО
32	Упражнения для профилактики плоскостопия.	УОМ Н	1	29.1 2	Дети выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	<a href="https://rdp1.m edgis.ru/materials/view/profilaktika-">https://rdp1.m edgis.ru/materials/view/profilaktika-</a>	ПрР ФО

						ploskostopiya -u-detej-3308	
<b>Спортивные игры</b> (20 часов) <b>баскетбол</b>							
33	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОМ Н УОН З	1	09.0 1	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО ИУО
34	Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча.	УОМ Н УОН З	1	15.0 1	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча и техники ведения.		ПрР ФО
35	Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	УОМ Н УОН З	1	16.0 1	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата		ПрР ФО
36	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н	1	22.0 1	Совершенствование техники.		ПрР ФО
37	Освоение тактики игры.	УОМ Н	1	23.0 1	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите		ПрР ФО
38	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	УОМ Н	1	29.0 1	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.		ПрР ФО
<b>волейбол</b>							
39	Овладение техникой	УОМ Н	1	30.0 1	Совершенствование техники		ПрР ФО

	передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОН 3			передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
40	Освоение техники приёма и передач мяча.	УОМ Н УОН 3	1	05.0 2	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		ПрР ФО
41	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	УОМ Н УОН 3	1	06.0 2	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.		ПрР ФО
42	Развитие координационных способностей и выносливости.	УОМ Н УОН 3	1	12.0 2	Совершенствуют координационные способности и выносливости в игре.		ПрР ФО
43	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н УОН 3	1	13.0 2	Моделируют технику владения мячом, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		ПрР ФО
44	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	УОМ Н	1	19.0 2	Моделируют технику перемещений, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		ПрР ФО
45	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	УОМ Н	1	20.0 2	Дети пробуют играть в волейбол по упрощённым правилам.		ПрР ФО
<b>футбол</b>							
46	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОМ Н УОН 3	1	26.0 2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		ПрР ФО ИУО
47	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	УОМ Н УОН 3	1	27.0 2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью		ПрР ФО

					подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.		
48	Освоение техники ведения мяча.	УОМ Н УОН 3	1	04.0 3	Совершенствование техники ударов по воротам. Закрепляют технику перемещений, владения мячом.		ПрР ФО
49	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н УОН 3	1	05.0 3	Совершенствование техники владения мячом.		ПрР ФО
50	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	УОМ Н	1	11.0 3	Совершенствование техники перемещений, владения мячом.		ПрР ФО
51	Освоение тактики игры.	УОМ Н	1	12.0 3	Совершенствование тактики игры.		ПрР ФО
52	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	УОМ Н	1	18.0 3 19.0 3	Дальнейшее развитие психомоторных способностей.		ПрР ФО
<b>Легкая атлетика (ОФП)</b> <b>16 часов</b>							
53	Основные двигательные способности	УОМ Н	1	01.0 4	Выполняют специально подобранные упражнения		ПрР ФО
54	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	УОМ Н	1	02.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.		ПрР ФО
55	Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения	УОМ Н	1	08.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.		ПрР ФО

	для развития силы мышц туловища.						
56	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	УОМ Н	1	09.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.		ПрР ФО
57	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	УОМ Н	1	15.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.		ПрР ФО
58	Упражнения на расслабление мышечного тонуса.	УОМ Н	1	16.0 4	Выполняют упражнения на расслабления мышц.		ПрР
59	Упражнения на гибкость	УОМ Н	1	22.0 4	Выполняют упражнения на гибкость.		ПрР
60	Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	УОМ Н	1	23.0 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.		ПрР ФО
61	Подготовка к зачету прыжков в длину с места	УОМ Н	1	06.0 5	Готовятся к зачету прыжок с места.		ПрР ФО
62	ОФП.	УОМ Н УРК	1	07.0 5	Выполняют различные упражнения на все группы мышц.		ИУО
63	Упражнения на силу и выносливость	УОМ Н	1	13.0 5	Дети выполняют различные упражнения на силу и выносливость.		ПрР ФО
64	Упражнения в висах и упорах. Тесты	УОМ Н УРК	1	14.0 5	Сдают на результат подтягивания/отжимания		ИУО
65	ОФП, эстафеты	УОМ Н	1	20.0 5	Выполняют эстафеты и общеразвивающие упражнения.		ПрР ФО

66	Упражнения на расслабление мышц.	УОМ Н	1	20.0 5	Выполняют упражнения на расслабление мышц.		ПрР ФО
67	Упражнения для формирования правильной осанки.	УОМ Н	1	21.0 5	Дети выполняют упражнения на формирование правильной осанки.		ПрР ФО
68	Общеразвивающие упражнения. Итоговое занятие.	УОМ Н	1	21.0 5	Выполняют упражнения для общего развития.		ПрР ФО

**\*Типы уроков:**

- уроки общеметодологической направленности (урок систематизации знаний). (УОМН);
- уроки открытия нового знания (УОНЗ);
- уроки рефлексии (УР);
- урок развивающего контроля (УРК).



## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

### **Дополнительная литература:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2011.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 кл.- М.: Просвещение, 2018 (ФГОС)
- 3.Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл. – М.: Просвещение,2017(ФГОС)
- 4.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы:Просвещение,2010.-64с.- (Стандарты второго поколения)

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, мини-футбольные, волейбольные, набивные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Кегли
9. Обруч пластиковый детский
10. Планка для прыжков в высоту
11. Стойка для прыжков в высоту
12. Щит баскетбольный тренировочный
13. Волейбольная сетка универсальная
14. Сетка волейбольная
15. Аптечка
16. Мяч малый (теннисный)
17. Комплекты форм (баскетбольная, мини-футбольная)
18. Гранаты для метания(500г,700г)

### **Пришкольный стадион (площадка)**

- 1.Игровое поле для мини-мини-футбола
- 2.Площадка игровая баскетбольная
- 3.Площадка игровая волейбольная
- 4.Полоса препятствия

### **Спортивный зал (кабинеты)**

- 1.Спортивный зал (игровой)
2. Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

## Методы и приемы, используемые в коррекционно-образовательном процессе

Учитывая особенности развития детей с ограниченными возможностями здоровья и принятые в общей и специальной педагогике классификации методов воспитания, остановимся на основных их группах, применяемых в разной степени и в разных сочетаниях в специальном образовании.

### Традиционные:

#### Словесные:

Беседа

Объяснение

Эвристическая беседа.

Рассказ

Работа с книгой

*Беседа* - тематически направленный диалог с учениками (учеником). Коррекционная направленность достигается особой системой и соблюдением требований к вопросам. В беседе часто используется мощный коррекционный прием (средство формирования понятий) – прием сравнения.

*Эвристическая беседа.* Эвристическая беседа - это один из основных методов, который позволяет проявить учащимся творческую активность.

*Объяснение* - последовательное логическое изложение нового материала.

Применяется при ознакомлении с теоретическими знаниями, вычислительными приемами, правилами использования измерительных инструментов.

*Рассказ* - последовательное изложение преимущественно фактического материала, осуществляемое в описательной или повествовательной форме. В случае работы с детьми с ЗПР должен быть ярким, эмоциональным, интересным, непродолжительным. Оптимальные темп и громкость речи, как правило, в сочетании с беседой.

*Работа с книгой* - чтение вслух, чтение про себя, чтение учителем. Коррекционная направленность реализуется за счет постепенного повышения уровня самостоятельности (от нахождения иллюстрации, страницы - до самостоятельного поиска ответа на вопрос). Используется в основном - для закрепления нового материала.

#### Наглядные методы.

*Иллюстрация* - показ ученикам иллюстративных пособий: схем, рисунков и пр. Коррекционная направленность осуществляется за счет большей реалистичности и подробности иллюстраций. Последовательность предъявления наглядного пособия: реальный объект => реальный объект и его реалистическое изображение с деталями => реалистическое изображение объекта с деталями => схематическое изображение объекта.

*Демонстрация* - показ приборов, технических установок, показ кино- и видеофильмов, презентаций. Использование интерактивных устройств.

#### Практические методы

*Устные и письменные упражнения* - многократное выполнение определенных действий или видов деятельности с целью их освоения и с опорой на понимание, сопровождающееся сознательным контролем и корректировкой. Коррекционная направленность реализуется в требованиях к упражнениям (точно знать цель упражнений и четко представлять конечные результаты; следить за точностью выполнения упражнений, чтобы не закреплялись ошибки; оптимальное число упражнений (мало - навык не сформируется, много - негативное отношение к учению); необходима система упражнений (четкая последовательность, постепенное усложнение, комплексный характер); упражнения не должны прерываться).

*Приучение* – это интенсивно выполняемое упражнение. Его применяют тогда, когда необходимо быстро и на высоком уровне сформировать требуемое качество. Приучение применяется на всех этапах воспитательного процесса, но наиболее эффективно на ранней стадии.

Условия Правильного применения приучения (ясное представление о цели воспитания; четко и ясно сформулированное правило, без казенно-бюрократических указаний; на каждый отрезок времени должен быть выделен оптимальный объем действий, посильных для воспитанников; необходимо показывать, как выполняются действия, каковы результаты; постоянный контроль). Значительный педагогический эффект дает приучение в игровой форме.

*Элементы программированного обучения.* В своей основе программированное обучение подразумевает работу ученика по некоей программе, в процессе выполнения которой, он овладевает знаниями. Роль учителя сводится к отслеживанию психологического состояния слушателя и эффективности поэтапного освоения им учебного материала, а, в случае необходимости, регулированию программных действий. Коррекционная направленность достигается, если соблюдены следующие принципы: малых шагов — учебный материал делится на малые части (**порции**), чтобы обеспечить правильность ответов учащегося на большинство вопросов. Благодаря этому учащийся постоянно получает положительное подкрепление при работе с обучающей программой. Каждое обобщение повторяется в различных контекстах несколько раз и иллюстрируется тщательно подобранными примерами. Вся разница между учениками будет выражаться лишь продолжительностью прохождения программ.

В условиях коррекционной школы эффективно использовать для проверки знаний, умений и навыков, создание положительной мотивации (всевозможные кодирования и шифрования правильных ответов).

*Воспитывающие ситуации.* Метод организации деятельности и поведения воспитанников в специально созданных условиях. Воспитывающая ситуация - это естественная или преднамеренно созданная обстановка, в которой ученик вынужден действовать и в своих действиях обнаружить уровень сформированности у него определенных качеств. Естественными ситуациями полна повседневная жизнь на уроках, в столовой, общественном транспорте и т. д. Преднамеренно созданные ситуации обычно затрагивают очень важные для воспитанников стороны их жизни. Это, например, ситуация распределения обязанностей, поручений, подарков и наград, выбора между личным и общественным и т. п. В таких ситуациях поведение человека обычно адекватно его внутренней позиции. Эти ситуации могут стать остроконфликтными и даже неуправляемыми, а поэтому требуют пристального внимания и очень тонкого педагогического руководства.

Модификацией метода воспитывающих ситуаций является *соревнование*, оно способствует формированию качеств конкурентоспособной личности. Этот метод опирается на естественные склонности ребенка к лидерству, к соперничеству. В процессе соревнования ребенок достигает определенного успеха в отношениях с товарищами, приобретает новый социальный статус. Соревнование вызывает не только активность ребенка, но и формирует у него способность к самоактуализации.

В технологии воспитывающих ситуаций выделяют несколько направлений, например

- игровое взаимодействие (способствует активному самовыражению учащегося, «проживанию» в игровом образе и приобретению им определенного нравственного опыта, созданию ценностных отношений в коллективе в процессе взаимодействия;

- тренинговые упражнения (во время их выполнения учащийся имеет возможность активно экспериментировать с различными стилями общения, усваивать и отрабатывать совершенно иные, не свойственные ему ранее коммуникативные навыки и умения, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность). В процессе выполнения тренинговых упражнений подростками приобретаются умения встать на точку зрения другого, умение видеть положительное в человеке, умение осознать собственные достоинства и недостатки, умение сдерживать свои эмоциональные порывы.

Выделяют следующие приемы организации деятельности:

1. «Взаимопомощь». Педагог так организует деятельность, чтобы от помощи друг другу зависел успех совместно организуемого дела.

2. «Акцент на лучшее». Преподаватель в разговоре с учащимися старается подчеркнуть лучшие черты каждого, при этом его оценка должна быть объективна и опираться на конкретные факты.

3. «Обмен ролями» - учащиеся обмениваются ролями или функциями, которые получили при выполнении заданий.

4. «Коррекция позиций». Тактичное изменение мнений учащихся, принятых ролей, образов, повышающих продуктивность общения с другими детьми и препятствующих возникновению агрессивного поведения (напоминание аналогичных ситуаций, возврат к исходным мыслям, вопрос-подсказка, и т.п.)

#### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья (здоровьесберегающие)**

**Динамические паузы.** Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз. Создают необходимую атмосферу, снижающую напряжение.

#### **Технология развития критического мышления.**

Основа технологии – трёхфазовая структура урока: **вызов, осмысление, рефлексия.**

Цель данной образовательной технологии – развитие мыслительных навыков учащихся, необходимых не только в учёбе, но и в обычной жизни (*умение принимать взвешенные решения, работать с информацией, анализировать различные стороны явлений и др.*).

Основная идея – создать такую атмосферу учения, при которой учащиеся совместно с учителем активно работают, сознательно с учителем активно работают, сознательно размышляют над процессом обучения, отслеживают, подтверждают, опровергают или расширяют знания, новые идеи, чувства или мнения об окружающем мире.

Технология развития критического мышления представляет собой целостную систему, формирующую навыки работы с информацией через чтение и письмо. Она представляет собой совокупность разнообразных приёмов, направленных на то, чтобы сначала заинтересовать ученика (пробудить в нём исследовательскую, творческую активность), затем предоставить ему условия для осмысления материала и, наконец, помочь ему обобщить приобретённые знания.

Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп **методов обучения** и их сочетания:

1. Методами организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесных (рассказ, учебная лекция, беседа), наглядных (иллюстрационных и демонстрационных), практически выполнения упражнений
2. Методами стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательных игр.
3. Методами контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуального показа, фронтального опроса, выборочного контроля, контрольные тесты

В процессе изучения курса используются следующие **формы промежуточного контроля**: тестовый контроль, тематический контроль, итоговый зачет.

Используются такие **формы обучения**: показ, рассказ, демонстрация, соревнование.

Применяются варианты индивидуального, группового и коллективного способа обучения.

Используются следующие средства обучения: игра, многократное повторение упражнения, разбивка по частям сложных упр.

**Формы организации работы учащихся:**

- фронтальная;
- индивидуальная;
- коллективная;
- парная;
- групповая.

**Виды деятельности учащихся:**

- устные сообщения;
- обсуждения;
- практическое выполнение упражнений
- работа со снарядами
- рефлексия.

При этом универсальные учебные действия формируются в результате взаимодействия всех учебных предметов и их циклов, в каждом из которых преобладают определенные виды деятельности и соответственно определенные учебные действия.