

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области**

**Администрация Верхнекамского муниципального округа**

**МКОУ СОШ п.Рудничный**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2023  
протокол №01

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
МКОУ СОШ  
п.Рудничный  
от 31.08.2023 №63-о/д

**Мищикина  
Елена Ивановна**

Подписано цифровой  
подписью: Мищикина Елена  
Ивановна  
Дата: 2023.08.31 10:11:40 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7-9 классов

**Рудничный 2023**

## Пояснительная записка .

Рабочий план разработан на основе Примерной рабочей программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию(Протокол №3/21 от 27.09.2021), а также на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02 06 2020 г ). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Виленский . М.Я. Физическая культура. 5-7 кл., 8-9кл Лях.В.И., Зданевич.А.А. «Физическая культура». 5-7 кл. 8-9кл М. Просвещение,2015. Программа и учебники разработаны в соответствии с федеральным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования .

**Целью** физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью,
- целостном развитии физических, психических и нравственных качеств,
- творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни,
- регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

**Общая характеристика учебного курса «Физическая культура».**

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования;
- Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02 06 2020 г )

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается в 7-8кл из расчета 2 часа в неделю – 68часов(34 учебных недель), 9кл – 68 часов (34 учебные недели).

**Личностные результаты.**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; 6 стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и

физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

**Метапредметные результаты. Универсальные познавательные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

**Универсальные коммуникативные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

**Предметные результаты**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; б активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы , формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и

особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности, овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, повышение функциональных возможностей основных систем организма; в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Содержание программы отобрано в соответствии:**

- с учебным планом общеобразовательного учреждения;
- с локальными актами общеобразовательного учреждения.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование»

**Инвариантные модули** включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта

**Вариативные модули** объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность

**Содержание учебного предмета.**

**7 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

№	Вид программного материала.			
		7кл	8кл	9кл
1.	<b>Инвариативная часть.</b>	66	66	64
1.1	Основы знаний о физической культуре.			
1.2	Модуль «Спортивные игры».	16	16	16
1.3	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».	14	14	14
1.4	Модуль «Лёгкая атлетика».	20	20	18
1.5	Модуль «Зимние виды спорта».	16	16	16
2.	<b>Вариативная часть.</b>	4	4	4
2.1	Модуль «Спорт».	4	4	4

Итого.	68	68	68
--------	----	----	----

**Рабочая программа составлена с учетом нормативных документов:**

- Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ ( ред.от 21.04 2011г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. « 1312 ( ред. От 30.08.2010г. );
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19. 05.1998г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101 – р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06- 499;
- Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2018 – 2023гг. Распоряжение Правительства РФ от 31.12.2015 г. №1577
- Примерной рабочей программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию(Протокол №3/21 от 27.09.2021),
- Примерной программы воспитания (одобрено решением ФУМО от 02 06 2020 г ).

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура».**

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

**Объекты и средства материально – технического обеспечения:** музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, бревно напольное, козёл гимнастический, перекладина (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи ( набивные 1 и 2 кг, малые теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, коврики гимнастические, кегли, обручи, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, флажки, волейбольные стойки тренировочные, сетка волейбольная, шахматы, шашки, аптечка.

**Мебель и оборудование кабинета физической культуры:** компьютер, оборудование для показа видеоматериалов, дидактические карточки, образовательные программы, учебно – методические пособия, настенные таблицы, периодические издания по предмету.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета:**

**Знания о физической культуре**

**Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

#### **Ученик научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование. Модули «Легкая атлетика», «Зимние виды спорта», «Спортивные игры». «Гимнастика».**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;



- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В состав общеобразовательного класса входят обучающиеся с ОВЗ. Обучающиеся испытывают затруднения в усвоении учебной программы, которые обусловлены недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития, нарушениями в организации деятельности и поведения.

**Готовность к обучению у детей с ОВЗ несколько снижена, что обусловлено следующими особенностями:**

- Незрелость эмоционально-волевой сферы; такому ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо
- Нарушения внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость.
- Повышенная двигательная и речевая активность..
  - Нарушение восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
- Проблемы развития речи, связанными в первую очередь с темпом ее развития.
- Отставание в развитии всех форм мышления.

**Виды коррекционной работы с обучающимися:**

1. Коррекция памяти через неоднократное повторение
2. Психокоррекция поведения через беседы, поощрения за хорошие результаты.
3. Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу
4. Коррекция внимания через работу с таблицами, схемами, алгоритмами
5. Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов
6. Коррекция речи через комментирование действий и правил
7. Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения.
8. Развитие слухового восприятия через лекцию
9. Коррекция мышления через проведения операции анализа
10. Коррекция умений сопоставлять и делать выводы
11. Коррекция умений в установлении причинно-следственных связей
12. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях через индивидуальную работу
13. Коррекция волевых усилий при выполнении задания

**Личностные УУД(коррекционного курса):**

- Сохраняют устойчивый интерес к учению, в т. ч. на основе внешней мотивации.
- Выделяют свои образовательные дефициты
- Оценивают свои поступки и поступки окружающих на основе моральных норм.
- Решают моральные дилеммы на основе учета позиций партнеров в общении, их мотивов и чувств
- Оценивают свои действия и действия сверстников на основе правил поведения, техники безопасности в различных жизненных ситуациях и норм здорового образа жизни.
- Придерживаются правил безопасного поведения в различных жизненных ситуациях.

**Регулятивные УУД(коррекционного курса):**

- Формулируют частные цели по усвоению готовых знаний и действий с ориентацией на процесс (под руководством учителя или самостоятельно).
- Соотносят цель и задачи, корректирует задачи в соответствии с целью (под руководством учителя).
- Осуществляют рефлекссию своей деятельности (определяет причины своего успеха или неуспеха, сопоставляя ее цель, ход и результат).
- Выделяют альтернативные способы достижения цели и выбирает наиболее эффективный способ
- Определяют критерии оценки планируемых результатов (совместно со сверстниками).

**Познавательные УУД(коррекционного курса):**

- Выделяют существенные и несущественные признаки объектов, сравнивает и классифицирует по заданным и самостоятельно выбранным критериям, устанавливает аналогии
- Обобщают факты и явления; формулирует определения к понятиям (в сотрудничестве со сверстниками)
- Устанавливают причинно- следственные связи и зависимости (отношения, закономерности) на материале соответствующей классу сложности.
- Выявляют следствия этих связей.

**Коммуникативные УУД (коррекционного курса):**

- Определяют цели, способы и план взаимодействия.
- Создают правила взаимодействия, распределяет функции и роли участников.
- Придерживаются ролей в совместной деятельности
- Осуществляют взаимный контроль, коррекцию, оценку действий партнеров, оказывает необходимую помощь.
- Задают вопросы, необходимые для организации совместной деятельности с партнером
- Сравнивают различные точки зрения, обсуждают их в дискуссии.

Аттестация обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, состоит из двух частей: теоретической и практической. Предметом проверки и оценивания теоретической части являются знания. Теоретические знания и сведения проверяются в ходе урока (учебного занятия) по примерным вопросам в виде устного опроса или написания реферата по избранной теме в рамках содержания изучаемого раздела учебной программы в объеме требований программы для данного класса.

**Ученик научится (коррекционный курс):**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- делать оценку функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств.
- вести дневник самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.
- выполнять и составлять индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения
- соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.
- раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.

**Учебно - тематическое планирование 7 класс.**

№	Тема	Тип урока	Программное содержание.	Характеристика деятельности учащихся.	Дата проведения	
					план	факт

**Модуль «Легкая атлетика». 10 часов.**

**Универсальные учебные действия:**

**Предметные:**

- осваивать универсальные основные понятия и термины навыков легкой атлетики.
- осваивать технику упражнений.
- понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств.
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
- овладевать основами технических действий при беге, прыжках, метании.

**Метапредметные:**

- знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
- уметь определять цели и задачи обучения на уроках.
- планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.
- Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности
- Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.

**Личностные:**

- Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
- Формирование положительного отношения к учению.
- управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.

1	Бег, старт. ТБ на уроке легкой атлетики.	Урок открытия нового знания.	Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Повторный бег 2х30м. Развитие выносливости бег 1000м. Подвижная игра «Ловкие и меткие».	Знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения		
2	Бег, старт. Специальные беговые упражнения	Уроки общепедогогической направленности.	Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Повторный бег 2х30м. Развитие выносливости бег 1000м. Подвижная игра «Ловкие и меткие».	Взаимодействовать со сверстниками в эстафетном беге. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Определять и устранять типичные ошибки. Уметь выполнять старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон.		
3	Бег, старт. Специальные беговые упражнения	Уроки общепедогогической направленности.	Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон.	Уметь планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий, оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности, оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.		



4	Бег, старт. Специальные беговые упражнения.	Уроки общеметодологической направленности.	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Повторный бег 2х30м. Развитие выносливости бег 1000м. Подвижная игра «Ловкие и меткие».	Знать и определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.		
5	Бег, ускорения. Метание мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уроки развивающего контроля.	Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Старт с опорой на одну руку. Ускорение 3х60м. Круговая эстафета.	Знать и раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовый разгон. Ускорение 3х60м.		
6	Бег, метание мяча, прыжок в длину.	Уроки развивающего контроля.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Бег 60м. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Развитие общей выносливости бег 1200м. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с этапами по 30м.	Знать и раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовый разгон. Ускорение 3х60м.		
7	Бег, метание мяча, прыжки в длину.	Уроки общеметодологической направленности.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорение 3 раза по 40-50м. Бег 300м. Прыжки в длину, метание мяча с 3-5 шагов разбега. Развитие общей выносливости до 1200м.	Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Уметь планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовый разгон.		
8	Беговые упражнения метания, бег. Развитие выносливости.	Уроки развивающего контроля.	Олимпийские игры древности и современности. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 3 мин. Бег 500м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину. Развитие выносливости бег 1500м.	Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Уметь планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовый разгон.		
9	Развитие физических качеств	Урок рефлексии.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5мин. Оценить прыжок в длину с разбега на результат. Развитие общей выносливости бег 1500м. Прыжки через скакалку 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры.	Уметь проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Уметь выполнять прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин.		
10	Развитие физических качеств. Полоса препятствий	Урок рефлексии.	Бег 20 мин. Полоса препятствий: старт лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м (мальчики), девочки 50 прыжков через скакалку любым способом, проползание под 8 воротами высотой 50см., метание теннисного мяча из положения лежа, прыжок через ров 1,7м, бег 10м. Спортивные игры: футбол, волейбол.	Уметь проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Описывать технику выполнения беговых упражнений. соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		

**Модуль «Баскетбол». 8 часов.**

**Универсальные учебные действия:**

**Предметные:**

- Знать, стойки и перемещения в игрока.
- осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.
- определять и устранять типичные ошибки.
- Техника безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила.

**Метапредметные:**

- контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию
- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий
- Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения

**Личностные:**

- уметь работать в паре.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

11	ТБ в баскетболе. Ведение мяча, передачи.	Урок открытия нового знания.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. Знать технику безопасности на уроках по баскетболу, официальные баскетбольные правила. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		
12	Стойки, перемещения. Ведение мяча, передачи.	Уроки общеметодологической направленности.	Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре, осваивать технику ведения мяча.		
13	Перемещения, ведения, остановки, передачи, броски мяча.	Уроки общеметодологической направленности.	Официальные баскетбольные правила. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиции. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре. Осваивать технику передвижения игрока.		

14	Передвижения , остановка. Ведение, передача и бросок мяча.	Уроки развивающего контроля.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча разными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х1. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре. Осваивать технику передвижения игрока.		
15	Передвижения остановка. Ведение , передача и бросок мяча.	Уроки общеметодологической направленности.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре. Осваивать технику передвижения игрока.		
16	Передвижения остановка. Ведение передача и бросок мяча.	Уроки развивающего контроля.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение , передача, бросок. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре. Осваивать технику передвижения игрока.		
17	Сочетание различных приемов. Штрафные броски	Урок рефлексии.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение мяча, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1; 3х1. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.		
18	Сочетание различных приемов. Штрафные броски	Урок рефлексии.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение мяча, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1; 3х1. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.		

**Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». 14 часов.**

**Универсальные учебные действия:**

**Предметные:**

- Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре, техника безопасности на уроках гимнастики.
- Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий



- Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции
- Метапредметные:**
- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий
  - Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
  - Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности

**Личностные:**

- Формирование положительного отношения к учению.
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении

19	Строевые упражнения. Акробатика, упражнения на брусках.	Урок открытия нового знания.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ору с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация (м,д). Упражнение на брусках параллельных (м). Упражнение на брусках разной высоты (д). Упражнения для развития силы:	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
20	Строевые упражнения. Акробатика, упражнение на брусках.	Уроки общеметодологической направленности.	Ору с гимнастической скакалкой. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация (м,д). Упражнение на брусках параллельных (м). Упражнение на брусках разной высоты (д). Прыжки со скакалкой. Элементы современных и национальных танцев.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения на брусках, акробатическую комбинацию.		
21	Строевые упражнения. Акробатика, упражнение на брусках.	Уроки развивающего контроля.	Строевые упражнения. Комплекс ритмической гимнастики. Акробатическая комбинация (м,д). Упражнение на брусках параллельных (м). Упражнение на брусках разной высоты (д). Подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание из виса лежа (д). Упражнения для развития гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения на брусках, перекладине, акробатическую комбинацию. Знать комплекс гимнастики.		

22	Строевые упражнения. Акробатика, упражнение на брусьях, перестроения, развитие гибкости.	Урок открытия нового знания.	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическим обручем. Акробатика. Упражнение на брусьях. Развитие гибкости: опускание в «мост» из стойки, руки вверх, с помощью. Опускание в мост», перехват руками за рейки гимнастической стенки.	Знать комплекс гимнастики. Уметь выполнять перестроения ,упражнения на брусьях. Знать упражнения для развития гибкости.		
23	Строевые упражнения. Упражнение на брусьях, бревне, перекладине	Уроки общеметодологической направленности.	Комплекс упражнений утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение на брусьях (м, д). Упражнение на бревне (д). Упражнение на перекладине (м). Упражнения для развития силы сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения для профилактики плоскостопия. Релаксация.	Знать комплекс гимнастики. Уметь выполнять перестроения ,упражнения на брусьях, бревне, перекладине. Знать упражнения для развития гибкости.		
24	Размыкание уступами. Упражнение на бревне, перекладине, опорный прыжок.	Урок открытия нового знания.	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнения для развития гибкости. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Упражнение на бревне (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м,д). Развитие силы: бросок набивного мяча массой до 3 кг из различных положений одной и двумя руками.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, выполнять упражнения на бревне, страховка, самостраховку. Уметь выполнять строевые упражнения.		
25	Упражнение на бревне перекладине, опорный прыжок	Уроки общеметодологической направленности.	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнения для развития гибкости (наклон вперед из положения сидя). ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Упражнение на бревне (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м,д). Развитие силы: бросок набивного мяча массой до 3 кг из различных положений одной и	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, выполнять упражнения на бревне, страховка, самостраховку. Уметь выполнять строевые упражнения.		

			двумя руками.			
26	Упражнение на бревне перекладине, опорный прыжок	Уроки общеметодологической направленности.	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Контроль за индивидуальным физическим развитием. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Упражнение на бревне (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м,д). Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, выполнять упражнения на бревне, перекладине, страховка, само страховка. Уметь выполнять строевые упражнения.		
27	Опорный прыжок упражнения для развития физических качеств.	Уроки общеметодологической направленности.	Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата - вращение переступанием (4-6 оборотов за 8-12с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6 м. по узкой полосе (15-20см).	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, страховка, само страховку. Уметь выполнять строевые упражнения.		
28	Опорный прыжок. Упражнения для развития физических качеств.	Уроки общеметодологической направленности.	Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата - вращение переступанием (4-6 оборотов за 8-12с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6 м. по узкой полосе (15-20см).	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, страховка, само страховку. Уметь выполнять строевые упражнения.		
29	Опорный прыжок. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уроки развивающего контроля.	Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата - вращение переступанием (4-6 оборотов за 8-12с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6 м. по узкой полосе (15-20см).	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, страховка, само страховку. Уметь выполнять строевые упражнения.		
30	Опорный прыжок. Лазание по	Урок открытия нового знания.	Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Лазание по канату в три приема.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, выполнять технику лазания по канату в два приема и без помощи ног.		

	канату. Развитие физических качеств.		Развитие физических качеств. Развитие равновесия: передвижение на носках по бревну(скамейке) с поворотами (переступанием) на 180, 360 градусов. Передвигаясь навстречу по бревну, поменяться местами, поддерживая друг друга.			
31	Перестроения. Лазание по канату.	Уроки общеметодологической направленности.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазание по канату. Развитие физических качеств. Развитие равновесия: стойка на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к опорной ноге, руки в стороны вверх. Стойка на пятках с высоко поднятыми носками, руки на пояс.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, выполнять технику лазания по канату в два приема и без помощи ног.		
32	Полоса препятствий	Урок рефлексии.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическим обручем. Полоса препятствий из изученных упражнений. Развитие физических качеств в играх и эстафетах.	Владеть техникой при выполнении упражнений по станциям в круговой тренировке.		

**Модуль «Зимние виды спорта» 16 часов.**

**Универсальные учебные действия:**

**Предметные:**

- Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре, знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки.
- *способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.*
- описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки

**Метапредметные:**

- овладение способностью понимать учебную задачу и стремиться её выполнять.
- Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять

**Личностные:**

- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности.
- взаимодействие с партнерами во время учебной деятельности, умение пользоваться учебником

33	Попеременный 2-шажный ход, Спуски, торможения, подъемы.	Урок открытия нового знания.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды снежного покрова. Попеременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики-2х50м, девочки- 2х40м. Спуски, торможение «плугом», подъем «Ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км.; девочки – 2 км.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Знать виды снежного покрова. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики-2х50м, девочки- 2х40м. Спуски, торможение «плугом», подъем «Ёлочкой».		
34	Смазка лыж. Попеременный 2-шажный ход, одношажный одновременный ход торможения, подъемы.	Урок открытия нового знания.	Смазка лыж (теоретические сведения и показ). Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение отрезков мальчики-2х50м, девочки- 2х40м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км.; девочки – 2 км.	Знать значение занятий лыжным спортом. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.		
35	Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход, спуски торможения, подъемы	Уроки общеметодологической направленности.	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики-3х70м, девочки- 3х50м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 4 км.; девочки – 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом».	Знать и уметь применять оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Уметь выполнять спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом».		
36	Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход, торможения, подъемы	Уроки развивающего контроля.	Подборка лыжной мази в соответствии с температурным режимом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение отрезков мальчики 3х70м; девочки 3х50м. Равномерное прохождение дистанции мальчики - 4 км.; девочки – 3 км. Спуски, торможение «плугом», подъем «ёлочкой».	Знать правила подборки лыжной мази в соответствии с температурным режимом. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.		
37	Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный	Урок открытия нового знания.	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики - 3х300м; девочки -2х250м. Равномерное прохождение дистанции мальчики	Уметь выполнять коньковый ход. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. .		

	ход.		– 3км; девочки 2,5км. Спуски и подъемы. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом».			
38	Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	Уроки общеметодологической направленности.	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики - 3х300м; девочки -2х250м. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3км; девочки 2,5км. Спуски и подъемы. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом».	Уметь выполнять коньковый ход. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. .		
39	Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	Уроки общеметодологической направленности.	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики - 3х300м; девочки -2х250м. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3км; девочки 2,5км. Спуски и подъемы.	Уметь выполнять коньковый ход. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски и подъемы.		
40	Применение лыжных ходов. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Урок открытия нового знания.	Правила соревнований по лыжному спорту. Гонка с преследованием (применяя лыжные хода). Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение отрезков в быстром темпе мальчики – 3х100м и 3х500м, девочки – 2х100м и 3х400м. Спуски, торможение «плугом», подъем «полуёлочкой».	Знать правила соревнований по лыжному спорту. Уметь выполнять коньковый ход. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски и подъемы.		
41	Применение лыжных ходов, повороты переступанием и «плугом».	Уроки общеметодологической направленности.	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе Мальчики – 2х1км. девочки – 2х0,5км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом». Игра «Лыжники по местам!».	Уметь выполнять коньковый ход. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски и подъемы.		

42	Лыжные хода, спуски подъемы, повороты.	Уроки общеметодологической направленности.	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе Мальчики – 4х100м и 3х1км. девочки – 4х70м и 4х0,5км. Горная часть. Прохождение поворотов переступанием.	Уметь выполнять коньковый ход. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски и подъемы.		
43	Применение лыжных ходов, горная часть.	Уроки общеметодологической направленности.	Развитие физических качеств. Применение лыжных ходов мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Прохождение отрезков в быстром темпе Мальчики: 4х100м.; Девочки: 3х80м; Спуски, торможение «плугом», подъем «ёлочкой». Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах.	Уметь применять технику лыжных ходов в играх и эстафетах.		
44	Применение лыжных ходов, горная часть.	Уроки общеметодологической направленности.	Развитие физических качеств. Применение лыжных ходов мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Прохождение отрезков в быстром темпе Мальчики – 3х100м и 3х500м, девочки – 2х100м и 3х400м. Спуски, торможение «плугом», подъем «ёлочкой». Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах.	Уметь применять технику лыжных ходов в играх и эстафетах.		
45	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах.	Уроки общеметодологической направленности.	Применение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2км. Горная часть. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты с применением лыжных ходов.	Уметь применять технику лыжных ходов в играх и эстафетах.		
46	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах.	Уроки общеметодологической направленности.	Применение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2км. Горная часть. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты с применением	Уметь выполнять коньковый ход. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски и подъемы.		

			лыжных ходов.			
47	Применение лыжных ходов, горная часть	Уроки общеметодологической направленности.	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «ёлочкой».	Уметь выполнять коньковый ход. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски и подъемы.		
48	Применение лыжных ходов, горная часть	Урок рефлексии.	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Прохождение отрезков в быстром темпе Мальчики – 3х100м и 3х500м, девочки – 2х100м и 3х400м. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	Уметь выполнять коньковый ход. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски и подъемы.		

**Модуль «Легкая атлетика». 4 часа.**

**Универсальные учебные действия:**

**Предметные:**

- Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека, техника безопасности при прыжках в высоту.
- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий

**Метапредметные:**

- овладение способностью понимать учебную задачу и стремиться её выполнять.

**Личностные:**

- взаимодействие с партнерами во время учебной деятельности, умение пользоваться учебником.
- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности

49	Прыжок в высоту. ТБ на уроке легкой атлетики. Эстафета по кругу.	Урок открытия нового знания.	Т.Б.при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание». Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести -прыжки со скакалкой.	Знать Т.Б.при занятиях легкой атлетикой, прыжки в высоту. Уметь выполнять подбор разбега техники прыжка в высоту « Перешагиванием»		
50	Прыжок в высоту, прыжковые и беговые упражнения.	Уроки общеметодологической направленности.	Бег в медленном темпе до 4,5мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление планки и выполнение приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Упражнения с набивными мячами массой 1-2кг. Развитие прыгучести.	Уметь выполнять подбор разбега техники прыжка в высоту « Перешагиванием»		
51	Прыжок в	Уроки	Бег в медленном темпе до 4,5мин. с ускорением	Уметь выполнять подбор разбега техники прыжка в		



	высоту, через скакалку.	общеметодологической направленности.	10-12м.(3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Прыжки со скакалкой: мальчики 2мин, девочки 1,5мин. Линейная эстафета.	высоту « Перешагиванием»		
52	Прыжок в высоту	Урок рефлексии.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие физических качеств. Линейные эстафеты с бегом и прыжками	Уметь выполнять подбор разбега техники прыжка в высоту « Перешагиванием»		
<b>Модуль « Волейбол». 11 часов.</b>						
<p><b>Универсальные учебные действия:</b>  <b>Предметные:</b>  -Знать, стойки и перемещения игрока.  -осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.  -определять и устранять типичные ошибки.  - Техника безопасности на уроках волейбола. Официальные волейбольные правила.</p> <p><b>Метапредметные:</b>  -контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию  - Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий  - Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p> <p><b>Личностные:</b>  -уметь работать в паре.  -Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>						
53	Технические приемы в волейболе: стойки, перемещения, передачи, подачи.	Урок открытия нового знания.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Учебная игра в волейбол.	Знать технику безопасности на уроках по волейболу, правила соревнований по волейболу. Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку, нижняя прямая подача.		
54	Технические приемы в волейболе: стойки, перемещения, передачи, подачи	Уроки общеметодологической направленности.	Терминология в игре. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками (в парах, тройках, в кругу, по диагонали). Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Учебная игра в волейбол.	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками		
55	Технические	Уроки	Специальная волейбольная разминка. Стойки и	Знать технические приемы в волейболе: стойки и		

	приемы передачи, подачи учебная игра, нападающий удар.	общеметодологической направленности.	перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача. Работа в тройках.		
56	Технические приемы передачи, подачи учебная игра, нападающий удар.	Уроки общеметодологической направленности.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	Знать и уметь выполнять технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока, передачи, подачи, работу в парах, тройках.		
57	Технические приемы передачи, подачи учебная игра, нападающий удар.	Уроки общеметодологической направленности.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	Знать и уметь выполнять технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока, передачи, подачи, работу в парах, тройках.		
58	Технические приемы: передачи, подачи, учебная игра, нападающий удар.	Уроки общеметодологической направленности.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	Знать и уметь выполнять технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока, передачи, подачи, работу в парах, тройках.		
59	Технические приемы: передачи, подачи учебная игра, нападающий удар.	Урок развивающего контроля.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	Знать и уметь выполнять технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока, передачи, подачи, работу в парах, тройках.		

60	Технические приемы: передачи, подачи учебная игра, нападающий удар.	Уроки общеметодологической направленности.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	Знать и уметь выполнять технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока, передачи, подачи, работу в парах, тройках.		
61	Технические приемы передачи, подачи учебная игра, нападающий удар.	Уроки общеметодологической направленности.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	Знать и уметь выполнять технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока, передачи, подачи, работу в парах, тройках.		
62	Технические приемы передачи, подачи учебная игра, нападающий удар.	Уроки общеметодологической направленности.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	Знать и уметь выполнять технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока, передачи, подачи, работу в парах, тройках.		
63	Технические приемы передачи, подачи учебная игра, нападающий удар.	Урок рефлексии.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	Знать и уметь выполнять технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока, передачи, подачи, работу в парах, тройках.		

**Модуль «Легкая атлетика». Модуль «Спортивные игры». 5 часов.**

**Универсальные учебные действия:**

**Предметные:**

- Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека, техника безопасности при беге, метании.
- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий

**Метапредметные:**

- овладение способностью понимать учебную задачу и стремиться её выполнять.

**Личностные:**

<p>- взаимодействие с партнерами во время учебной деятельности, умение пользоваться учебником.  - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности</p>						
64	Бег.метание мяча, эстафетный бег.	Урок открытия нового знания.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Повторить высокий старт – бег по дистанции 50-60м. Старт с опорой на руку. Бег 30м. Бег до 1000м. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Эстафета Развитие быстроты, выносливости.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики, специальные беговые упражнения. Уметь выполнять высокий старт и старт с опорой на одну руку.		
65	Бег.метание мяча, эстафетный бег.	Уроки общеметодологической направленности.	Специальные беговые упражнения. Повторить высокий старт – бег по дистанции 50-60м. Старт с опорой на руку. Бег 30м. Бег до 1000м. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Эстафета Развитие быстроты, выносливости.	Уметь выполнять высокий старт и старт с опорой на одну руку.		
66	Старт. Бег. Метание мяча.	Уроки общеметодологической направленности.	Бег в медленном темпе до 5мин. Высокий старт бег 4х70м. Бег 60м. Бег в чередовании с ходьбой мальчики 2000м, девочки 1500м. Метание мяча с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных качеств бег 200м.	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега .		
67	Бег. Метание мяча. Командно-тактические действия в футболе, волейболе.	Уроки общеметодологической направленности.	Специальные беговые упражнения и для метания. Развитие быстроты бег 3х40м. Бег 60м. Метание мяча с разбега на дальность. Развитие скоростной выносливости бег 300м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе, волейболе.	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега . Знать правила игры в футбол и волейбол.		
68	Бег. Развитие физических качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уроки общеметодологической направленности.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости бег мальчики- 2000, девочки - 1500м. Развитие физических качеств. Прыжки со скакалкой на месте мальчики 2,5мин, девочки 2 мин. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в Футболе, волейболе.	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега . Знать правила игры в футбол и волейбол.		

№ п/п	тема урока	Тип урока	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	дата проведения	
					план	факт
<b>Модуль «Легкая атлетика». 10 часов.</b>						
<b>Универсальные учебные действия:</b>						
<b>Предметные:</b>						
-осваивать универсальные основные понятия и термины навыков легкой атлетики.						
-осваивать технику упражнений.						
-понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств.						
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.						
- овладевать основами технических действий при беге, прыжках, метании.						
<b>Метапредметные:</b>						
-знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.						
-уметь определять цели и задачи обучения на уроках.						
-планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.						
- Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности						
-Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.						
<b>Личностные:</b>						
-Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению						
-Формирование положительного отношения к учению.						
-управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.						
-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.						
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. ТБ на уроке легкой атлетики.	урок открытия нового знания.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств игра «Салки по кругу».	Знать оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики. Выполнять эстафетный бег.		
2	Бег. Старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	урок общеметодологической направленности	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 40м м. Бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег 1500- мальчики, 1000м- девочки.	Взаимодействовать со сверстниками в эстафетном беге. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Определять и устранять типичные ошибки. Уметь выполнять старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон.		

3	Бег. Старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	урок общеметодологической направленности	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег 1500- мальчики, 1000м- девочки.	Взаимодействовать со сверстниками в эстафетном беге. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Определять и устранять типичные ошибки. Уметь выполнять старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон.		
4	Бег. Старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	урок общеметодологической направленности	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60х2 Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Бег 100м Повторить стартовый разгон . Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости бег 1000м.	Уметь планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий, оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности, оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.		
5	Бег. Старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	урок развивающего контроля	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60х2 Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Бег 100м Повторить стартовый разгон . Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости бег 1000м.	Уметь планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий, оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности, оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.		
6	Бег 60м. Круговая эстафета. Метание мяча.	урок общеметодологической направленности	Техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Бег по виражу . Круговая эстафета. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств.	Знать и раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях Уметь выполнять специальные беговые упражнения.		
7	Бег 60м. Круговая эстафета. Метание мяча. Подготовка к	урок развивающего контроля	Техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Бег по виражу . Круговая эстафета. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Метание мяча.	Знать и раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях Уметь выполнять специальные беговые упражнения.		

	сдаче норм ГТО.					
8	Прыжок в длину; метание малого мяча	урок открытия нового знания.	История развития легкой атлетики. Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Метание мяча с 5 шагов разбега. Развитие выносливости бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Круговая эстафета.	Знать историю развития легкой атлетики. Уметь выполнять специальные упражнения для метания, бега и прыжков.		
9	Прыжок в длину; метание малого мяча	урок общеметодологической направленности	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Метание мяча с 5 шагов разбега. Развитие выносливости бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Круговая эстафета.	Знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Уметь выполнять специальные упражнения для метания, бега и прыжков.		
10	Прыжок в длину; метание малого мяча	урок общеметодологической направленности.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Метание мяча с 5 шагов разбега. Развитие выносливости бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Круговая эстафета.	Уметь выполнять специальные упражнения для метания, бега и прыжков.		

#### Модуль «Волейбол». 8 часов.

##### Универсальные учебные действия:

##### Предметные:

- Знать, стойки и перемещения игрока.
- осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.
- определять и устранять типичные ошибки.
- Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила.

##### Метапредметные:

- контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию
- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий
- Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения

##### Личностные:

- уметь работать в паре.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

11	Стойки , Перемещени я, передачи мяча, подачи. ТБ на уроках волейбола.	урок открытия нового знания.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила: сооружения и оборудование, участники. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра.	Знать технику безопасности на уроках по волейболу, правила соревнований по волейболу. Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять нападающий удар при встречных передачах		
12	Стойки , Перемещени я, передачи мяча, подачи	урок общеметодологи ческой направленности	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Знать официальные волейбольные правила, терминологию в игре. Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача.		
13	Стойки , Перемещени я, передачи мяча, подачи	урок общеметодологи ческой направленности	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра.	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками,верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача.		
14	Стойки , Перемещени я, передачи мяча, подачи	урок развивающего контроля	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра.	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками,верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача.		



15	Передачи, подачи, нападающий удар	урок общеметодологической направленности	Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Тактика свободного нападения	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками,верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача.		
16	Стойки, Перемещения, передачи мяча, подачи	урок общеметодологической направленности	Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Тактика свободного нападения	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками,верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача.		

17	Стойки, Перемещения, передачи мяча, подачи	урок развивающего контроля	Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Тактика свободного нападения.	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками,верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача.		
18	Стойки, Перемещения, передачи мяча, подачи	урок общеметодологической направленности	Технические приёмы и тактические действия в волейболе Передач в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя верхняя прямые подачи. Приём подач. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол.	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками,верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача.		

**Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». 14часов.**

**Универсальные учебные действия:**

**Предметные:**

- Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре, техника безопасности на уроках гимнастики.
- Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
- Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции

**Метапредметные:**

- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий
- Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
- Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности

**Личностные:**

- Формирование положительного отношения к учению.
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении

19	Висы. Строевые упражнения. Акробатика. Техника безопасности и при выполнении упражнений	урок открытия нового знания.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Упражнения на развитие координационных способностей ОРУ на гимнастической стенке. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Акробатика. Упражнение на брусках.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
20	Строевые упражнения, Акробатика Лазание по канату. Опорный прыжок.	урок общеметодологической направленности	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами.. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату на скорость. Опорный прыжок – мальчики ; Акробатика - девочки;	Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах, опорный прыжок.		

21	Строевые упражнения, Упражнение на бревне, брусьях. Прыжки через скакалку.	урок развивающего контроля	Строевые упражнения Акробатика – мальчики; Упражнение на брусьях- мальчики;. Акробатика – девочки; Упражнение на бревне- девочки. Прыжки со скакалкой 2 мин в темпе 140 прыжков в 1 мин. Упражнение для подвижности суставов: Махи сильно согнутой ногой вперед, назад в стороны стоя у опоры. То же, прямой ногой. Слегка согнутой ногой.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
22	Акробатика, упражнение на бревне, брусьях.	урок общеметодологической направленности	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами. Акробатика – мальчики; Упражнение на брусьях- мальчики;. Акробатика – девочки; Упражнение на бревне- девочки. Прыжки через скакалку 2 мин в темпе 120 прыжков в мин. Упражнения для развития гибкости: махи ногой в различных направлениях с помощью партнера. Наклоны в положении стоя. То же, в положении сидя.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
23	Строевые упражнения, Акробатика, упражнение на бревне, брусьях.	урок общеметодологической направленности	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Акробатика – мальчики; Упражнение на брусьях- мальчики;. Акробатика – девочки; Упражнение на бревне- девочки. Упражнения для развития силы и статической выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на возвышении. В положении седа «углом» «писать» цифры от 0-10 и обратно.	Знать упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
24	Комбинация на перекладине, бревне, брусьях. Подготовка к сдаче норм ГТО.	урок развивающего контроля	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях. Упражнения для развития силы: приседание на одной ноге, руки на пояс( можно выполнить с дополнительной опорой одной руки). Прогибание в положении лежа на бёдрах на гимнастической скамейке, руки на пояс (ноги фиксированы).	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		

25	Комбинация на перекладине, бревне, брусьях.	урок общепедагогической направленности.	Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
26	Комбинация на перекладине, бревне, брусьях. Опорный прыжок через «коня».	урок общепедагогической направленности	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
27	Комбинация на перекладине, бревне, брусьях. Опорный прыжок через «коня».	урок общепедагогической направленности	Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника с партнером. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях. Упражнения для развития силы:	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
28	Комбинация на перекладине, бревне, брусьях	урок общепедагогической направленности	Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях. Упражнения для развития силы: Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке. Руки за головой, прогибание в положении лежа на бедрах на гимнастической скамейке, руки на пояс.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
29	Комбинация на перекладине, бревне, брусьях.	урок развивающего контроля	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подскоки в упоре лежа на полу одновременным толчком рук и ног. То же, с хлопком ладонями во время подскока.	Знать упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		

30	Комбинация на перекладине, бруснях. Опорный прыжок.	урок общепедогогической направленности	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на перекладине; Девочки – упражнение на бруснях. Опорный прыжок. Упражнения для вестибулярной устойчивости: Прыжок с поворотом в равновесие. Стоя на одной ноге, другая в сторону, руки на пояс – прыжком поменять положение ног. То же с закрытыми глазами.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
31	Опорный прыжок Развитие физических качеств.	урок общепедогогической направленности	Строевые упражнения. Ору с мячом Опорный прыжок. Оценить уровень физической подготовленности: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре.	Знать и уметь выполнять строевые упражнения, упражнения ритмической гимнастики, атлетической гимнастики, опорный прыжок		
32	Полоса препятствий	урок рефлексии	Полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования.	Уметь проходить полосу препятствий с использованием гимнастического оборудования.		

**Модуль «Зимние виды спорта». 16 часов.**

**Универсальные учебные действия:**

**Предметные:**

- Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре, знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки.
- *способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.*
- описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки

**Метапредметные:**

- овладение способностью понимать учебную задачу и стремится её выполнять.
- Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять

**Личностные:**

- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности.
- взаимодействие с партнерами во время учебной деятельности, умение пользоваться учебником

33	Попеременный двухшажный ход, ТБ на уроке лыжной подготовки.	урок открытия нового знания.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Знать правила соревнований по лыжным гонкам Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. спуски, подъемы.		
----	---	------------------------------	---	---	--	--

34	Попеременный двухшажный ход, Одновременный одношажный ход	урок общеметодологической направленности	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок –соответствие -технические характеристики –подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуски и подъёмы. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2,5 км.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. спуски, подъемы.		
35	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход	урок открытия нового знания.	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Спуски и подъемы. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 5 км, девочки 4 км.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		
36	Техника лыжных ходов.	урок общеметодологической направленности	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Гонка с преследованием мальчики-3х100 и 2х500м; девочки 2х100 и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	Знать виды снежного покрова и смазку лыж. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		
37	Техника лыжных ходов.	урок развивающего контроля	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Гонка с преследованием мальчики-3х100 и 2х500м; девочки 2х100 и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		
38	Попеременный двухшажный ход. Одновременный	урок общеметодологической направленности	Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков мальчики – 3х200м, девочки 3х150м. Развитие быстроты и выносливости:	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		

	бесшажный ход. Коньковый ход		Мальчики 3 км, девочки 2 км.			
39	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход.	урок общеметодологической направленности	Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков мальчики – 3х200м, девочки 3х150м. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		
40	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход.	урок общеметодологической направленности	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков мальчики – 3х200м, девочки 3х150м. Развитие быстроты и выносливости:	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		
41	Техника лыжных ходов.	урок общеметодологической направленности	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Лыжные эстафеты мальчики – 4х500м; девочки – 4х300м. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		
42	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход Эстафеты.	урок общеметодологической направленности	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Лыжные эстафеты мальчики – 4х500м; девочки – 4х300м. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		

43	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход Контруклон	урок открытия нового знания.	Правила соревнований. Развитие быстроты и переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4x200- мальчики; 3x150 – девочки. Прохождение контруклона. выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		
44	Техника лыжных ходов. Контруклон	урок общеметодологической направленности	Развитие быстроты и переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4x200- мальчики; 3x150 – девочки. Прохождение контруклона. выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		
45	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход Контруклон	урок общеметодологической направленности	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4x200- мальчики; 3x150 – девочки. Выкат со склона и преодоление контруклона. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы. Уметь выполнять выкат со склона и преодоление контруклона.		
46	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход Контруклон	урок развивающего контроля	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4x200- мальчики; 3x150 – девочки. Выкат со склона и преодоление контруклона. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы. Уметь выполнять выкат со склона и преодоление контруклона.		



47	Применение лыжных ходов. Подготовка к сдаче норм ГТО.	урок общеметодологической направленности	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		
48	Применение лыжных ходов.	урок общеметодологической направленности	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		
<p><b>Модуль «Легкая атлетика». 4 часа.</b>  <b>Универсальные учебные действия:</b>  <b>Предметные:</b>  - Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека, техника безопасности при прыжках в высоту.  - Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий  <b>Метапредметные:</b>  - овладение способностью понимать учебную задачу и стремиться её выполнять.  <b>Личностные:</b>  - взаимодействие с партнерами во время учебной деятельности, умение пользоваться учебником.  - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности</p>						
49	Прыжок в высоту. Метание мяча. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	урок открытия нового знания.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагивание». Метание мяча с 5-7 шагов разбега.	Знать Т.Б.при занятиях легкой атлетикой, прыжки в высоту. Уметь выполнять подбор разбега техники прыжка в высоту «Перешагиванием», метание мяча.		
50	Прыжок в высоту. Метание мяча.	урок общеметодологической направленности	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. . Метание мяча с 5-7 шагов разбега.	Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения. Уметь выполнять подбор разбега техники прыжка в высоту «Перешагиванием», метание мяча.		

51	Прыжок в высоту. Метание мяча.	урок развивающего контроля	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. . Метание мяча с 5-7 шагов разбега.	Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения. Уметь выполнять подбор разбега техники прыжка в высоту « Перешагиванием», метание мяча.		
52	Прыжок в высоту. Метание мяча.	урок рефлексии	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. . Метание мяча с 5-7 шагов разбега.	Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения. Уметь выполнять подбор разбега техники прыжка в высоту « Перешагиванием», метание мяча.		

### Модуль «Баскетбол». 11 часов.

#### Универсальные учебные действия:

##### Предметные:

- Знать, стойки и перемещения в игровом.
- осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.
- определять и устранять типичные ошибки.
- Техника безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила.

##### Метапредметные:

- контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию
- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий
- Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения

##### Личностные:

- уметь работать в паре.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

53	Передачи мяча броски. ТБ на уроках баскетбола.	урок открытия нового знания.	Официальные баскетбольные правила: нарушения, фолы, судья. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. Знать технику безопасности на уроках по баскетболу, официальные баскетбольные правила. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		
54	Передачи мяча броски, учебная игра.	урок общепедagogической направленности	Официальные баскетбольные правила: общее положение. Судья за столиком и комиссар их обязанности и права. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	Знать и уметь выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.		

55	Передачи мяча броски, учебная игра.	урок общеметодологической направленности	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		
56	Передачи мяча броски	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила: жесты судьи, протоколы соревнований. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		
57	Передачи мяча броски	урок общеметодологической направленности	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		
58	Передачи мяча броски, учебная игра.	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила: процедура подачи протеста, классификация команд. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		
59	Передачи мяча броски	урок общеметодологической направленности	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		
60	Передачи мяча броски	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		

61	Передачи мяча броски, ведение мяча, учебная игра.	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе		
62	Передачи мяча броски, нападение	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра Развитие координационных качеств.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		
63	Передачи мяча броски, нападение. Учебная игра.	урок рефлексии	Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		

**Модуль «Легкая атлетика». Модуль «Спортивные игры». 5 часов.**

**Универсальные учебные действия:**

**Предметные:**

- Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека, техника безопасности при беге, метании.
- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий

**Метапредметные:**

- овладение способностью понимать учебную задачу и стремиться её выполнять.

**Личностные:**

- взаимодействие с партнерами во время учебной деятельности, умение пользоваться учебником.
- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности

64	Легкая атлетика действия в футболе волейболе	урок открытия нового знания.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, футболом. Бег с изменением направления. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Официальные футбольные правила. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра в футбол, волейбол. Русская игра «Лапта».	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики, специальные беговые упражнения. Знать технику безопасности при занятиях футболом. Знать и уметь выполнять технические действия в футболе.		
65	Легкая атлетика	урок общеметодолог	Бег с изменением направления. Старт из различного положения. Челночный бег. Метание гранаты. Развитие	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега . Знать правила игры в футбол и волейбол.		

	действия в футболе волейболе. Челночный бег, старты.	ической направленности и	скоростно-силовых качеств. Остановка мяча ногой и грудью. Действия и с мячом. Учебная игра против игрока без мяча в футбол, волейбол.			
66	Легкая атлетика действия в футболе волейболе. Метание гранаты.	урок развивающего контроля	Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий, барьерный бег Старт из различного положения. Низкий старт. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Учебная игра в футбол, волейбол	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега . Знать правила игры в футбол и волейбол.		
67	Легкая атлетика . действия в футболе волейболе. Эстафетный бег, низкий старт.	урок общеметодологической направленности и	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Старт из различного положения. Эстафетный бег. Низкий старт. Бег 100м с низкого старта. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Учебная игра в футбол, волейбол	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега . Знать правила игры в футбол и волейбол.		
68	Легкая атлетика. действия в футболе волейболе. Подготовка к сдаче норм ГТО.	урок общеметодологической направленности и	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Старт из различного положения. Учебная игра в футбол, волейбол	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега . Знать правила игры в футбол и волейбол.		

**Учебно-тематическое планирование 9 класс.**

№ п/п	тема урока	Тип урока	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	дата проведения	
					план	факт

**Модуль «Легкая атлетика». 9 часов.**

**Универсальные учебные действия:**

**Предметные:**

- осваивать универсальные основные понятия и термины навыков легкой атлетики.
- осваивать технику упражнений.
- понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств.
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
- овладевать основами технических действий при беге, прыжках, метании.

**Метапредметные:**

- знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.
- уметь определять цели и задачи обучения на уроках.
- планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.
- Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности
- Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.

**Личностные:**

- Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
- Формирование положительного отношения к учению.
- управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.

1	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. ТБ на уроке легкой атлетики.	урок открытия нового знания.	Роль физической культуры и спорта в формирований здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по тб.	Знать роль физической культуры и спорта в формирований здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики. Выполнять эстафетный бег. ОВЗ:сохраняют устойчивый интерес к учению, в т. ч. на основе внешней мотивации.		
2	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Старты и разгоны.	урок общеметодологической направленности	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 м. бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Взаимодействовать со сверстниками в эстафетном беге. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Определять и устранять типичные ошибки. Уметь выполнять старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон.		

3	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег Круговая эстафета.	урок общеметодологической направленности	Техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств.	Знать и раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях Уметь выполнять специальные беговые упражнения.		
4	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег. Прыжок в длину.	урок развивающего контроля	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Метание мяча с 5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости бег 400м. История отечественного спорта	Знать и раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях Уметь выполнять специальные беговые упражнения.		
5	Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции Прыжок в длину.	урок открытия нового знания.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Бег на выносливость 1000м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Знать оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Уметь выполнять специальные упражнения для метания, бега и прыжков.		
6	Эстафетный бег. Прыжок в длину. Подготовка к сдаче норм ГТО.	урок общеметодологической направленности	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Бег на выносливость 1000м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Знать оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Уметь выполнять специальные упражнения для метания, бега и прыжков. ОВЗ: сохраняют устойчивый интерес к учению, в т. ч. на основе внешней мотивации.		
7	Эстафетный бег. Развитие выносливости.	урок общеметодологической направленности	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег 4x50м. Развитие выносливости бег до 10 мин.	Уметь выполнять специальные упражнения для метания, бега и прыжков.		

8	Прыжок в длину. Развитие выносливости.	урок развивающего контроля	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно -силовых качеств. Эстафетный бег 4x50м. Развитие выносливости бег до 10 мин.	Уметь выполнять специальные упражнения для метания, бега и прыжков.		
9	Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину.	урок рефлексии	Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Простейшие приемы самомассажа. Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. История Отечественного спорта	Уметь выполнять специальные упражнения для метания, бега и прыжков.		

**Модуль «Волейбол». 10 часов.**

**Универсальные учебные действия:**

**Предметные:**

- Знать, стойки и перемещения игрока.
- осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.
- определять и устранять типичные ошибки.
- Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила.

**Метапредметные:**

- контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию
- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий
- Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения

**Личностные:**

- уметь работать в паре.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

10	Т.Б. на уроках по волейболу. Учебная игра	урок открытия нового знания.	Официальные волейбольные правила: сооружения и оборудование, участники. Перемещение игрока, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.Б. на уроках по волейболу.	Знать технику безопасности на уроках по волейболу, правила соревнований по волейболу. Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять нападающий удар при встречных передачах		
----	--	------------------------------	--	---	--	--



11	Перемещения, передачи, нападающий удар Учебная игра	урок общеметодологической направленности	Официальные волейбольные правила. Стойка и перемещения игрока Перемещение игрока, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать официальные волейбольные правила, терминологию в игре. Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача. ОВЗ:сохраняют устойчивый интерес к учению, в т. ч. на основе внешней мотивации.		
12	Перемещения, передачи, нападающий удар Учебная игра	урок общеметодологической направленности	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 3 – ю зону. Развитие координационных способностей.	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками,верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача.		
13	Перемещения, передачи, нападающий удар. Игровые действия. Учебная игра.	урок общеметодологической направленности	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 3 – ю зону. Развитие координационных способностей.	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками,верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача.		
14	Перемещения, передачи, нападающий удар, подачи, приём мяча. Учебная игра	урок общеметодологической направленности	Официальные волейбольные правила: Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей.	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками,верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача. ОВЗ:сохраняют устойчивый интерес к учению, в т. ч. на основе внешней мотивации.		

15	Перемещения , передачи, нападающий удар, подачи, приём мяча. Учебная игра	урок развивающего контроля	Официальные волейбольные правила: Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону.	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками,верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача.		
16	Учебная игра	урок общеметодологической направленности	Официальные волейбольные правила: Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону.	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками,верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача.		
17	Учебная игра	урок общеметодологической направленности	Официальные волейбольные правила: Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону.	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками,верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача.		
18	Учебная игра в нападении	урок общеметодологической направленности	Официальные волейбольные правила: Учебная игра. Игра в нападении через зону.	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками,верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача.		
19	Учебная игра в нападении	урок рефлексии	Официальные волейбольные правила: Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Знать технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Уметь выполнять :передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками,верхняя прямая подача ,нижняя прямая подача.		

**Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». 14 час.**

**Универсальные учебные действия:**

**Предметные:**

- Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре, техника безопасности на уроках гимнастики.
- Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
- Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции

**Метапредметные:**

- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий
- Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
- Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности

**Личностные:**

- Формирование положительного отношения к учению.
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении

20	Строевые упражнения, акробатическое комбинации.	урок открытия нового знания.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения на развитие координационных способностей ОРУ на гимнастической стенке. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах. ОБЗ:сохраняют устойчивый интерес к учению, в т. ч. на основе внешней мотивации.		
21	Строевые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.	урок общеметодологической направленности	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами.. Строевые упражнения. Акробатика (м,д). Опорный прыжок. ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема	Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах, опорный прыжок.		

22	Строевые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.	урок общеметодологической направленности	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами. Строевые упражнения. Акробатика (м,д). Опорный прыжок. ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах, опорный прыжок.		
23	Строевые упражнения, акробатические комбинации.	урок развивающего контроля	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. переворот в сторону, «мост» из положения стоя и лежа. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
24	упражнения на гимнастических снарядах, акробатические комбинации.	урок общеметодологической направленности	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. переворот в сторону, «мост» из положения стоя и лежа. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Знать комплексы ритмической гимнастики, гимнастику для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга.		
25	Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические комбинации.	урок открытия нового знания.	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Опорный прыжок.	Знать комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно—двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
26	Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические комбинации.	урок общеметодологической направленности	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки) .ОРУ в движении с гимнастической палкой. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Знать упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		

27	Опорный прыжок.	урок общеметодологической направленности	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Упражнение на перекладине (м), бревне (д). Опорный прыжок.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
28	Опорный прыжок. Подготовка к сдаче норм ГТО.	урок общеметодологической направленности	Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
29	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	урок развивающего контроля	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на перекладине; Девочки – упражнение на брусьях. Опорный прыжок.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
30	Строевые упражнения, акробатические комбинации. Опорный прыжок.	урок общеметодологической направленности	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на перекладине; Девочки – упражнение на брусьях. Опорный прыжок.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах.		
31	Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические комбинации.	урок развивающего контроля	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики, атлетической гимнастики Опорный прыжок мальчики и девочки.	Знать и уметь выполнять строевые упражнения, упражнения ритмической гимнастики, атлетической гимнастики, опорный прыжок		
32	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	урок общеметодологической направленности	ОРУ с мячом Опорный прыжок. Оценить уровень физической подготовленности: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре.	Знать и уметь выполнять строевые упражнения, упражнения ритмической гимнастики, атлетической гимнастики, опорный прыжок		

33	Гимнастическая полоса препятствий.	урок рефлексии	Комплекс ору для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики. Полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования.	Уметь проходить полосу препятствий с использованием гимнастического оборудования. ОВЗ:сохраняют устойчивый интерес к учению, в т. ч. на основе внешней мотивации.		
<p><b>Модуль «Зимние виды спорта». 16 часа</b>  <b>Универсальные учебные действия:</b>  <b>Предметные:</b>  - Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре, знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки.  -способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.  - описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки  <b>Метапредметные:</b>  - овладение способностью понимать учебную задачу и стремится её выполнять.  - Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять  <b>Личностные:</b>  - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности.  - взаимодействие с партнерами во время учебной деятельности, умение пользоваться учебником</p>						
34	ТБ на уроке лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	урок открытия нового знания.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Знать правила соревнований по лыжным гонкам Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. спуски, подъемы.		
35	Передвижения, спуски, подъемы, повороты, торможения.	урок общеметодологической направленности	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок –соответствие-технические характеристики –подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуск в низкой стойке. Развитие скоростно-силовые качества прохождение отрезков 60-80 х 3 метров. Прохождение дистанции 1500м.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. спуски, подъемы. ОВЗ:сохраняют устойчивый интерес к учению, в т. ч. на основе внешней мотивации.		

36	Передвижения, спуски, подъёмы, повороты, торможения.	урок развивающего контроля	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие быстроты: мальчики 3х80м, девочки 3х60и Преход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции в среднем темпе (м) – 5км, (д) – 3 км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		
37	Передвижения, спуски, подъёмы, повороты, торможения.	урок общеметодологической направленности	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие быстроты: мальчики 3х80м, девочки 3х60и Преход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции в среднем темпе (м) – 5км, (д) – 3 км.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		
38	Передвижения, спуски, подъёмы, повороты, торможения.	урок общеметодологической направленности	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие быстроты: мальчики 3х80м, девочки 3х60и Преход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции в среднем темпе (м) – 5км, (д) – 3 км.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		
39	Техника лыжных ходов.	урок общеметодологической направленности	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков мальчики – 3х200м, девочки 3х150м. Развитие быстроты и выносливости:	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		
40	Техника лыжных ходов.	урок общеметодологической направленности	Правила соревнований. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 5 км, девочки 3 км.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъемы.		

41	Передвижения, спуски, подъёмы, повороты, торможения.	урок общеметодической направленности	Смазка лыж. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъёмы.		
42	Передвижения, спуски, подъёмы, повороты, торможения.	урок развивающего контроля	Смазка лыж. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъёмы.		
43	Передвижения, спуски, подъёмы, повороты, торможения.	урок открытия нового знания.	Развитие скоростной выносливости мальчики – 5х150м, девочки – 4х100м. Спуски и подъёмы, повороты переступанием.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъёмы.		
44	Передвижения, спуски, подъёмы, повороты, торможения.	урок общеметодической направленности	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными условиями. Прохождение дистанции в среднем темпе юноши - 3 км., девушки – 2км. Развитие скоростной выносливости мальчики – 5х150м, девочки – 4х100м. Спуски и подъёмы, повороты переступанием.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъёмы.		
45	Передвижения, спуски, подъёмы, повороты, торможения.	урок общеметодической направленности	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными условиями. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции в среднем темпе мальчики – 6км., девочки – 5км.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъёмы. Уметь выполнять выкат со склона и преодоление контруклона.		



46	Передвижения, спуски, подъёмы, повороты, торможения.	урок общеметодологической направленности	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4x200- мальчики; 3x150 – девочки. Выкат со склона и преодоление контруклона. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъёмы. Уметь выполнять выкат со склона и преодоление контруклона. ОВЗ:сохраняют устойчивый интерес к учению, в т. ч. на основе внешней мотивации.		
47	Применение лыжных ходов.	урок общеметодологической направленности	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъёмы.		
48	Применение лыжных ходов. Подготовка к сдаче норм ГТО.	урок общеметодологической направленности	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъёмы.		
49	Применение лыжных ходов.	урок рефлексии	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. одновременный бесшажный ходы, коньковый ход спуски, подъёмы.		

**Модуль «Легкая атлетика». 4 часа.**

**Универсальные учебные действия:**

**Предметные:**

- Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека, техника безопасности при прыжках в высоту.
- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий

**Метапредметные:**

- овладение способностью понимать учебную задачу и стремиться её выполнять.

**Личностные:**

- взаимодействие с партнерами во время учебной деятельности, умение пользоваться учебником.
- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности

50	Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.	урок открытия нового знания.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Метание мяча.	Знать Т.Б.при занятиях легкой атлетикой, прыжки в высоту. Уметь выполнять подбор разбега техники прыжка в высоту « Перешагиванием», метание мяча.		
51	Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.	урок общеметодической направленности	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Метание мяча.	Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения. Уметь выполнять подбор разбега техники прыжка в высоту « Перешагиванием», метание мяча.		
52	Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.	урок общеметодической направленности	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Метание мяча. Прыжки через короткую скакалку.	Уметь выполнять подбор разбега техники прыжка в высоту « Перешагиванием», метание мяча. ОВЗ:сохраняют устойчивый интерес к учению, в т. ч. на основе внешней мотивации.		
53	Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.	урок развивающего контроля	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Метание мяча. Прыжки через короткую скакалку.	Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения. Уметь выполнять подбор разбега техники прыжка в высоту « Перешагиванием», метание мяча.		

### Модуль «Баскетбол». 10 часов.

#### Универсальные учебные действия:

##### Предметные:

- Знать, стойки и перемещения в игрока.
- осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.
- определять и устранять типичные ошибки.
- Техника безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила.

##### Метапредметные:

- контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию
- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий
- Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения

##### Личностные:

- уметь работать в паре.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

54	Приёмы, ведения, броски. Учебная игра.	урок открытия нового знания.	Техники безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в баскетбол	Осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. Знать технику безопасности на уроках по баскетболу, официальные баскетбольные правила. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		
55	Приёмы, ведения, броски. Учебная игра.	урок общеметодологической направленности	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе. ОВЗ: сохраняют устойчивый интерес к учению, в т. ч. на основе внешней мотивации.		
56	Приёмы, ведения, броски. Учебная игра. Штрафной бросок, защита.	урок общеметодологической направленности	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		
57	Приёмы, ведения, броски. Учебная игра. Штрафной бросок, защита.	урок общеметодологической направленности	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		
58	Приёмы, ведения, броски. Учебная игра. Штрафной бросок, защита.	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		
59	Приёмы, ведения, броски. Учебная игра. Штрафной	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		

	бросок, защита.		через заслон. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.			
60	Приёмы, ведения, броски. Учебная игра. Штрафной бросок, защита.	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе. ОВЗ:сохраняют устойчивый интерес к учению, в т. ч. на основе внешней мотивации.		
61	Приёмы, ведения, броски. Учебная игра. Штрафной бросок, защита.	урок развивающего контроля	Официальные баскетбольные правила. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		
62	Приёмы, ведения, броски. Учебная игра. Штрафной бросок, защита.	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		
63	Приёмы, ведения, броски. Учебная игра. Штрафной бросок, защита.	урок рефлексии	Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Знать и уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в баскетболе.		

**Модуль « Легкая атлетика». Модуль «Спортивные игры». 5 часов.**

**Универсальные учебные действия:**

**Предметные:**

- Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека, техника безопасности при беге, метании.
- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий

**Метапредметные:**

- овладение способностью понимать учебную задачу и стремится её выполнять.

**Личностные:**

- взаимодействие с партнерами во время учебной деятельности, умение пользоваться учебником.
- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности

64	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	урок открытия нового знания.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, футболом. Бег с изменением направления. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Высокий старт стартовый разгон. Круговая эстафета 4x50м. Официальные футбольные правила. Технические приемы и тактические действия в футболе, волейболе. Игра головой корпусом. Учебная игра в футбол.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики, специальные беговые упражнения. Знать технику безопасности при занятиях футболом. Знать и уметь выполнять технические действия в футболе.		
65	Бег на короткие, длинные, средние дистанции Метание мяча.	урок общеметодологической направленности	Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий, барьерный бег Старт из различного положения. Низкий старт. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Учебная игра в футбол, волейбол	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега . Знать правила игры в футбол и волейбол. ОВЗ:сохраняют устойчивый интерес к учению, в т. ч. на основе внешней мотивации.		
66	Бег на короткие, длинные, средние дистанции Метание мяча.	урок общеметодологической направленности	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Старт из различного положения. Эстафетный бег. Низкий старт. Бег 100м с низкого старта. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Учебная игра в футбол, волейбол	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега . Знать правила игры в футбол и волейбол.		
67	Учебные игры в футбол, волейбол.	урок общеметодологической направленности	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления движения. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега . Знать правила игры в футбол и волейбол. ОВЗ:сохраняют устойчивый интерес к учению, в т. ч. на основе внешней мотивации.		

68	Полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.	урок рефлексии	Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега . Знать правила игры в футбол и волейбол.		
----	--	----------------	--	---	--	--

**Учебно – методический комплекс:**

Примерная программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В.И.Ляха и А.А.Зданевича (Москва.Просвещение, 2013)

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Виленский . М.Я. Физическая культура. 8-9кл, М. Просвещение, 2015. Лях.В.И., Зданевич.А.А. « Физическая культура». 8-9 кл. М. Просвещение,2015.

Примерную рабочую программу основного общего образования, одобренную решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию(Протокол №3/21 от 27.09.2021),

Примерную программу воспитания (одобрено решением ФУМО от 02 06 2020 г ).

**Электронные образовательные ресурсы:**

-hppt// petsovet.

-презентации, подготовленные учителем по спортивным играм;

- презентации для уроков по лыжным гонкам, лёгкой атлетике, гимнастики и акробатики;

- презентации по здоровому образу жизни;

-презентации по развитию ГТО.

-презентации по развитию Олимпийского движения в России.