Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
"Пролетарская специальная школа-интернат»

СОГЛАСОВАНО на заседании ШМО учителей старших классов Протокол № 1 от 30.08.2023 _____ Н.Н. Пилюшенко	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ А.Н. Поляничко «05» 09 2023 год	УТВЕРЖДЕНО на заседании педагогического совета Протокол № ____ от ____ _____ Е.В. Грачева «05» 09 2023 год

Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»

5-8 классы

Составитель: учитель И.И. Беренчик
Срок реализации: 2023 - 2024 учебный год.

Подписан цифровой подписью: Грачева Евгения Васильевна
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГКОУ РО Пролетарская школа-интернат, CN=Грачева Евгения Васильевна, E=ski_proletarsk@rostobr.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Расположение:
Дата: 2023.09.18 08:30:47+03'00'

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 5-8 классов составлена на основе требований следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г. № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2022 г. № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников";
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
- Устава ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната.
- Годового календарного учебного графика работы ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната на 2023-2024 учебный год.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными,

географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Личностные результаты.

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Содержаниеучебногопредмета

. **Знания о физической культуре. Теоретические сведения.**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика.Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. **Теоретические сведения**. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Подвижные игры. Практический материал.Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая

передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Виды учебной деятельности
1	**Базовая часть**	
1.1	Основы знаний о физической культуре	
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Освоениеправил здорового и безопасного образа жизни. Формирование первоначальных представлений о значении физической

	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские и Паралимпийские игры. Здоровый образ жизни. Занятия спортом после окончания школы. Правила подвижных и спортивных игр.	культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека,о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
1.2	Физическое совершенствование	
1.2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность: - комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, зрения.	Учатся владеть основными приемами самоконтроля: подсчет пульса до, во время и после тренировки; подсчет частоты дыханий; оценка общего самочувствия; длительность сна; аппетит. Узнают о влиянии физических упражнений на системы дыхания, кровообращения и центральную нервную систему. Эти сведения связывают со сведениями о приемах самоконтроля.
1.2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; Проявлять индивидуальные творческие способности. Различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость). Соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий; Подбирать упражнения для разминки.
1.2.2.1.	Легкая атлетика - Беговые упражнения. - Прыжковые упражнения.	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой. умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

	-Упражнения в метании малого мяча.	Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Ходьба; бег; прыжки; метание
1.2.2.2.	Спортивные игры - Приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. - Правила спортивных игр. - Игры по правилам.	Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; Уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры; использовать знания во время подвижных игр на досуге; Работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; Обращаться за помощью; Формулировать свои затруднения; Предлагать помощь и сотрудничество; Договариваться и приходить к общему решению. Правила подвижных спортивных игр. Игры по правилам. Баскетбол, волейбол, футбол.
1.2.2.3.	Гимнастика Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы. Равновесие на гимн.скамейке. Лазание и перелазанье по гимнастической стенке. Опорный прыжок. Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату произвольным способом. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук. Опорный прыжок через козла. Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат. Игры с элементами акробатики.	Мотивационная основа на занятия гимнастикой; Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Осуществлять анализ выполненных действий; Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; Участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

2.4	Кроссовая подготовка - Бег по пересеченной местности. - Преодоление полосы препятствий.	Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Развивать силу мышц,сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы; Укреплять нервную систему, улучшать кровообращение и дыхательную работу. Тренировать выносливость; Развивать скорость, силу и ловкость; Воспитывать потребность в самостоятельных физических занятиях.
2.5	Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса)	Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
2.6	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (легкая атлетика, футбол.)	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой. Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Использовать знания во время подвижных игр на досуге. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Формы организации учебных занятий.

- групповая,
- индивидуальная,
- парная,
- коллективная.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

5 класс

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
					Предметные	**Личностные**	
Знания о физической культуре 1 час							
1	01.09	Организационно - методические требования на уроках ФК	1	Ознакомление учеников с организационно - методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры.	Знать организационно - методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	
Легкая атлетика 11 часов							
2	**07.09**	Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	1	Ознакомить учеников с терминологией спринтерского бега, высокого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.	обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности	
3	**08.09**	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных	обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. проходить тестирование бега на 30 м. с высокого	

				эстафет.	эстафет.	старта, играть в эстафеты.
4	**14.09**	Челночный бег	1	Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники челночного бега и встречных эстафет	Знать технику челночного бега, правила встречных эстафет	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. контролировать свою деятельность. выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения
5	**15.09**	Тестирование челночного бега 3 х 10 м., спортивная игра «Футбол»	1	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м., повторение спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м., историю футбола,правила спортивной игры «Футбол»	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. проходить тестирования челночного бега 3 х 10м. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6	**21.09**	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 60 м. с высокого старта, повторение спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта, правила спортивной игры «Футбол»	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
7	**22.09**	Техника прыжка в длину с разбега	1	Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»	Знать как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. прыгать в длину с разбега Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни

8	**28.09**	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега , проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику прыжка в длину с разбега правила спортивной игры «Футбол»	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. прыгать в длину с разбега на результат
9	**29.09**	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега , проведение спортивной игры «Футбол»	Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. выполнять контрольный прыжок в длину с разбега
10	**05.10**	Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м	Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы»	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
11	**06.10**	Техника метания мяча на дальность с 4 - 5 бросковых шагов	1	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка»	Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка»	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. метать мяч на дальность с 4 - 5 бросковых шагов Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
12	**12.10**	Тестирование	1	Повторение ОРУ с	Знать правила	с достаточной полнотой и точностью выражать

		метания мяча на дальность с 4 - 5 бросковых шагов		малыми мячами, СБУ, проведение тестирования метания мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка»	тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка»	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. проходить тестирование метания мяча на дальность с 4 - 5 бросковых шагов Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Кроссовая подготовка 3 часа						
13	**13.10**	Кросс по пересеченной местности	1	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия
14	**19.10**	Бег в равномерном темпе до 12'	1	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега в равномерном темпе до 12', проведение спортивной игры «Футбол»	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол»	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. бегать в равномерном темпе
15	**20.10**	Тестирование бега на 1000 м.	1	Повторение ОРУ в движении, СБУ, проведение тестирования бега на 1000 м., спортивной игры «Футбол»	Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол»	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА **– 7 часов**						
16	**26.10**	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Игра «Бросай и поймай».	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол»	слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. **:** бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.
17	**27.10**	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	1	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол»	слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста
18	**09.11**	Ловля и передача мяча на месте.	1	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. передавать и ловить мяч на месте и в движении,

				месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу.		
19	**10.11**	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	ОРУ. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении	Знать варианты передачи и ловли мяча на месте и в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. передавать и ловить мяч на месте и в движении,
20	**16.11**	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, правила «Баскетбола»	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность
21 22	**17.11** **23.11**	Ведение мяча в движении. Ведение мяча – учет	2	Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие силовых качеств.	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча
Гимнастика с элементами акробатики 8 часов						
23	24.11	Строевые	1	Разучивание	Знать ТБ на уроках	добывать недостающую информацию с помощью

		упражнения		разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка»	гимнастики, правила страховки и самостраховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка»	вопросов. видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
24	**30.11**	Висы Тестирование подтягивания в висе	1	Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. выполнять различные варианты висов
25	**1.12**	Тестирование отжиманий	1	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий	Знать правила проведения тестирования отжиманий, правила подвижной игры «Перестрелка»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
26	**07.12**	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1	Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейки с различными положениями рук и ног	Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний»	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. осуществлять действие по образцу и заданному правилу. выполнять упражнения на гимнастической скамейке
27	**08.12**	Лазанье по	1	Разучивание	Знать как лазать по	добывать недостающую информацию с помощью

		гимнастической стенке		разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке	гимнастической стенке, правила подвижной игры «Охотники и утки»	вопросов. определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности. лазать по гимнастической стенке
28	**14.12**	Круговая тренировка	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»	Знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. адекватно оценивать свои действия и действия партнера. проходить станции круговой тренировки
29-30	**15.12** **21.12**	Прыжок через барьеры	2	Повторение разминки на месте, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	устанавливать рабочие отношения. видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. выполнять вскок в упор присев на козла в ширину
Подвижные игры (Волейбол) 6 часов						
31	**22.12**	Правила игры в волейбол. Стойки игрока.	1	Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы»	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибала»	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием,
32	**28.12**	Стойки игрока.	1	Повторение	Знать стойки игрока,	представлять конкретное содержание и сообщать

		Перемещения в стойке.		разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы»	варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»	его в устной форме. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком
33	**29.12**	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, подвижной игры «Вышибалы»	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом
34	**18.01**	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	Повторение передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение), разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений , правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение
35	**19.01**	Передача мячасверху двумя руками в парахна месте и после перемещения	1	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парахна месте и после	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному

		вперед		перемещения вперед, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	через сетку»	правилу. выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения
36	**25.01**	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед	1	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения,
Кроссовая подготовка 3 часа						
37	26.01	Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение) Бег в равномерном темпе	1	Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, эстафет	Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. бегать в чередовании с ходьбой до 10 мин., играть в эстафеты.
38	**1.02**	Бег с преодолением препятствий	1	Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, кроссового бега, эстафет	Знать технику кроссового бега, преодоления препятствий, правила эстафет	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. бегать в равномерном темпе до 15'.
39	**2.02**		1	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. адекватно понимать оценку взрослого и

				преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	спортивной игры «Футбол»	сверстника, сохраняя заданную цель. бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия
Прыжки в высоту 4 часа						
40	**08.02**	Прыжок в высоту	1	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать технику прыжка в высоту с 3 - 5 шагов разбега, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. прыгать в высоту с 3 - 5 шагов разбега
41	**09.02**	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне»	Знать технику прыжка в высоту с 3 - 5 шагов разбега, метания малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1 м), правила подвижной игры «Флаг на башне»	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. прыгать в высоту с 3 - 5 шагов разбега, метать мяч в горизонтальную цель 1 х 1 м
42-43	**15.02** **16.02**	Тестирование прыжка в высоту. Метание малого мяча	2	Проведение тестирования техники прыжка в высоту. Повторение техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне»	Знать правила проведения тестирования техники прыжка в высоту, метания малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность, правила подвижной игры «Флаг на башне»	добывать недостающую информацию с помощью вопросов. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. проводить тестирование прыжка в высоту, метать малый мяч с 4 - 5 бросковых шагов на дальность
Опорные прыжки 5 часов						

44	22.02	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Понятие о опорном прыжке. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями.	Развитие физических качеств и физических способностей.	учиться отличать верно, выполненное задание от неверного.
45	29.02	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега	Знать терминологию разучиваемых упражнений.	соблюдать нормы поведения и техники безопасности.
46-47	1.03 7.03	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	2	Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях	Уметьразличать разбег, отталкивание, полет и приземление. Развивать прыгучесть при выполнении опорного прыжка.	Проявлять качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.
48	14.03	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1	Специальные прыжковые упражнения Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями	Уметьправильно выполнять основные движения при опорном прыжке.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.
Легкая атлетика 20 часов						

49	**15.03**	Спринтерский бег. Бег с ускорением.	1	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет	Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет	обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта
50-51	21.03 22.03	Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м.	2	Техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением от 10 до 15 м
52	4.04	Эстафетный бег	1	Обучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, проведение 2 - 3 подвижных игр по желанию учеников	Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных подвижных игр	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. передавать эстафетную палочку в коридоре 20 м не снижая скорости
53-54	5.04 11.04	Эстафетный бег. Тестирование бега 60 м.	2	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 х 200 м

				передачей эстафетной палочки		
55-56	12.04 18.04	Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Прыжок в высоту	2	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м. Разучивание техники прыжка в высоту	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, технику прыжка в высоту с 3 - 5 шагов разбега	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. проходить тестирование челночного бега 3 х 10 м., прыгать в высоту с 3 - 5 шагов разбега
57-58	19.04 25.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	2	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику кроссового бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия
59	26.04	Бег на 1000 м.	1	Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, проведение бега на 1000 м, ознакомить учеников с историей отечественного спорта	Знать правила проведения тестирования бега 1000 м, историю отечественного спорта	: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. пробегать дистанцию 1000 м
60-61	02.05 3.05	Тестирование метания малого мяча	2	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила	добывать недостающую информацию с помощью вопросов. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. проводить тестирование метания малого мяча на

				малого мяча	передачи эстафетной палочки	дальность
62-63	16.05 17.05	Тестирование, прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега	2	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение техники прыжка в длину с разбега, спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. проводить тестирование прыжка в длину с места, прыгать в длину с разбега
64	23.05	Прыжок в длину с разбега	1	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проводить спортивные игры по желанию учеников	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. прыгать в длину с 7 - 9 шагов разбега
65-66	24.05 30.05	Подвижные и спортивные игры	2	Повторение ОРУ в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов триместра и года	Знать как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года

67	**31.05**	Тестирование челночного бега 3 х 10 м., спортивная игра «Футбол»	1	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м., повторение спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м., историю футбола,правила спортивной игры «Футбол»	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. проходить тестирования челночного бега 3 х 10м.
68		Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 60 м. с высокого старта, повторение спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта, правила спортивной игры «Футбол»	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта
	Всего		**68**			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

6 класс 2023-2024учебный год

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты	
					Предметные	**Личностные**
1	05.09	Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
Легкая атлетика (10 часов)						
2 3	06.09 12.09	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
4	13.09	Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Встречная эстафета с	Знать технику выполнения высокого старта	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать

				передачей эстафетной палочки.		выполнение передачи эстафетной палочки. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
5	19.09	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. применять беговые упражнения для развития физических качеств. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
6-7	20.09 26.09	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. соблюдать правила безопасности.
8-9	3.10 4.10	Метание мяча на дальность с разбега .	2	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и

						метания набивного мяча. соблюдать правила безопасности.
10-11	10.10 11.10	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
12	17.10	Прыжок в длину с места.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. соблюдать правила безопасности.
Гимнастика с основами акробатики (8 часов)						
13	18.10	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Упражнения с длинной и короткой скакалкой	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических

						упражнений
14-15	24.10 25.10	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2.	2	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	Уметь составлять небольшие акробатические композиции.	включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.
16	7.11	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений.	1	Строевые упражнения. Построения и перестроения Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
17-18	8.11\ 14.11	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	2	Упражнение с утяжелением Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками.	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах.	Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату.
19	15.11	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении	2	Упражнения в висе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности Описывать технику

		Развитие скоростно-силовых способностей.		движении Ходьба с различной амплитудой движений.	уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	упражнений с предметами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
20	21.11	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	1	Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки взаимодействие в парных и групповых упражнениях
Баскетбол (5 часов)						
21	22.11	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	развитие физических качеств на уроках баскетбола	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику игровых действий и приемов. взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.
22	28.11	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с		использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.

				мячом.		
23	29.11	Бросок мяча Тактика свободного нападения	1	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. запоминать технику игровых действий. проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.
24	5.12	Вырывание и выбивание мяча.	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	Знать физические качества и принципы их развития	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
25	6.12	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. взаимодействовать со сверстниками.
Легкая атлетика (8 часов						
26	12.12	Инструктаж по технике безопасности	1	Ознакомление учеников с техникой безопасности во	Выполняют бег с максимальной	планирование: выбирать де йствия в соответствии с

		на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Сов-е старта с опорой на одну руку. Бег с ускорением.		время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	скоростью 30м.	поставленной задачей и условиями ее реализации. обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
27	13.12	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Разучивание низкого старта. Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью	1	Повторение тех-ники низкого старта. Бег по дистанции (30-40 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.
28	19.12	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1	Повторение техники низкого старта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	общеучебные выбирать наи более эффективные способы решения задач. планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
29	20.12	Спринтерский бег. Финиширование.	1	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения,	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте	контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от э

					сердечных сокращений.	талона. пути ее достижения
30	26.12	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1	Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	общеучебные выбирать наи более эффективные способы решения задач.
31	27.12	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Применяют прыжковые упражнения.	преобразовывать практическую задачу в образовательную осознанно строить сообщен ия в устной форме. задавать вопросы, формулировать свою позицию
32-33	16.01 17.01	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	2	Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Спе-циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	преобразовывать практическую задачу в образовательную осознанно строить сообщен ия в устной форме. задавать вопросы, формулировать свою позицию
Волейбол 7 часов						
34	23.01	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	выполнять правила игры. моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности.

35	24.01	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..
36	30.01	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	уважительно относиться к партнеру. моделировать технику игровых действий и приемов. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.
37	31.01	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.
38	6.02	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование	1	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как	Научиться качественному выполнению	использовать игру волейбол в организации активного отдыха.

		технических действий волейбола. Учебная игра.		совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности.
39	7.02	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	применять правила подбора одежды для занятий волейболом. моделировать технику действий и приемов волейболиста. соблюдать правила безопасности.
40	13.02	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	Гимнастическая полоса препятствий	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние	Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
Легкая атлетика (17 часов)						
41	14.02	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	1	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.

						взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
42	20.02	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. применять беговые упражнения для развития физических качеств. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
43	21.02	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	1	Как совершенствовать технику метания теннисного мяча.	Научиться метанию теннисного мяча.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.
44	27.02	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание теннисного мяча.	1	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. .	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. применять беговые упражнения для развития физических качеств. взаимодействовать со

						сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
45	28.02	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. применять беговые упражнения для развития физических качеств. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
46	5.03	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. применять беговые упражнения для развития физических качеств. соблюдать правила безопасности.
47	6.03	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.

48	12.03	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. соблюдать правила безопасности.
49	13.03	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	Метание мяча на дальность с разбега.	Научиться метанию мяча на дальность.	применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. демонстрировать выполнение метания малого мяча. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
50	19.03	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1	Прыжок в длину. Эстафета. Прыжковые упражнения.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. соблюдать правила безопасности.
51	20.03	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости.	применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. демонстрировать выполнение метания

						малого мяча. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
52	2.04	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
53	3.04	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1	Эстафетный бег.. Кроссовая подготовка	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
54	9.04	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1	Метание мяча. Бег на выносливость	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. демонстрировать выполнение метания малого мяча. взаимодействовать со

						сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в
55	10.04	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки..	Научиться встречной эстафете с палочкой.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.
56	16.04	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. соблюдать правила безопасности.
57	17.04	Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Подведение итогов.	1	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения.	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. применять беговые упражнения для развития физических качеств.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
Ходьба и бег – 4 часа						
58	23.04	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старт – на	**Моделировать** ситуации, перехода от одних действий к другим. **Предметные:**	**Знать** 4 фазы бега (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). **Осваивать** технику бега различными способами.

				результат.	овладение двигательными умениями и навыками.	формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.
59	24.04	Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	**Выявлять** различия в основных способах передвижения человека. **Осваивать** технику выполнения высокого старта.	**Знать** историю развития лёгкой атлетики.
60	7.05	Старты из различных исходных положений.	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 40 м) – 2 - 3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15– 20 с	формирование навыка наблюдения за величиной физических нагрузок	**Моделировать** ситуации перехода от одних действий к другим. **Осваивать** технику бега с различных стартов. **Уметь** выполнять основные движения в ходьбе и беге.
61	8.05	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат	научиться объективно, оценивать свои учебные достижения.	**Знать** разновидности стартов. **Демонстрировать** бег на 60 метров. **Уметь** передавать эстафетную палочку.
Метание мяча– 3 часа						

62	14.05	Метание мяча в вертикальную цель.	1	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	**Осваивать** технику метания малого мяча в вертикальную цель. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
63	15.05	Метание мяча с места на дальность. Челночный бег 3х10 м – тест.	1	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	**Уметь** метать из различных положений. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.	научиться правильно выполнять действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности
64	21.05	Метание мяча с разбега – учет.	1	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей	: формирование навыка	принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям.
Прыжки – 4 часа						
65	22.05	Прыжок в длину с места – тест.	1	Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через	**Предметные**: формирование навыка	действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой

				2 или 4 шага; повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки в длину с места – на результат.	наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости).	учебной задачи. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями
66	28.05	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Эстафеты.	формирование навыка наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости).	**Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания.
67-68	29.05	Прыжок в длину с разбега – учет.	2	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат	**Знать** упражнения для укрепления мышц стоп ног. **Демонстрировать** прыжок в длину с разбега.	формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной
	Всего		**68**			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

7 класс, учебный год 2023 - 2024

№ урока	***Содержательные линии. Темы.***	***Кол. часов***	***Дата***	***Оборудование, снаряжение.***	***Обязательный минимум содержания***	
					знать	***уметь***
1.	Вводная беседа. Т.Б.при выполнении физических упражнений.	1	01.09	Иллюстративные плакаты. Наглядные пособия.	- основные части тела, упр. для укрепления мышц; правила техники безопасности при выполнении упражнений.	-соблюдать правила техники безопасности; -выполнять упражнения для укрепления мышц
2	Бег с низкого старта. Ускоренный бег на время (60 – 100 метров)	1	06.09	Беговая дорожка. Секундомер.	-соблюдать дистанцию во время бега; понятие «низкий старт»	-выполнять стартовый разгон; -бежать с переменной скоростью; -ходить спортивной ходьбой.
3	Кроссовый бег 500 – 1000 метров по пересечённой местности	1	08.09	секундомер	-правила проведения легкоатлетической разминки перед кроссом	-бегать с соблюдением команд; -бегать по пересечённой местности
4	Бег на 80 метров с низкого старта.	1	13.09	Беговая дорожка. Секундомер.	-понятие «низкий» старт; -правила измерения давления	-бегать на время 60 метров; -выполнять команды «низкий» старт; -Подсчитывать пульс
5	Эстафетный бег (встречная эстафета).	1	*15.09*	Беговая дорожка. Секундомер. Эстафетные палочки	-правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете	-бегать с соблюдением команд; -передавать эстафетную палочку
6-7	Запрыгивание на препятствия высотой 60-80см. Прыжки в высоту с разбега, способом перешагивания	2	20.09 22.09	Стойки для прыжков в высоту. Песочная яма	-фазы выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	-выполнять толчок при выполнении прыжка в высоту

8	Прыжки со скакалкой. Многоскоки с места и с разбега	1	27.09	Скакалки	- правила выполнения прыжков со скакалкой;	-выполнять прыжки со скакалкой, многоскоки с места и с разбега
9	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги (зона отталкивания 40см).	1	*29.09*	Песочная яма. рулетка	-фазы прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	-правильно отталкиваться и выполнять полёт в группировке
10	Метание. Метание малого мяча (100-150г) в цель и на дальность	1	410	Малый мяч (100-150г)	-понятия «цель», «дальность»; правила метания мяча	-выполнять метание в цель и на дальность
11-12	Прыжки в высоту с разбега, способом перешагивания	2	06.10 11.10	Стойки для прыжков в высоту. Песочная яма	-фазы выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	-выполнять толчок при выполнении прыжка в высоту
13	Бег с низкого старта. Ускоренный бег на время (60 – 100 метров)	1	13.10	Беговая дорожка. Секундомер.	-соблюдать дистанцию во время бега; понятие «низкий старт»	-выполнять стартовый разгон; -бежать с переменной скоростью; -ходить спортивной ходьбой.
14	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги (зона отталкивания 40см).	1	18.10	Песочная яма. рулетка	-фазы прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	-правильно отталкиваться и выполнять полёт в группировке
15	**Зачётное выполнение упражнений**: бег, прыжки, метание, эстафета	1	20.10	Беговая дорожка. Секундомер. Стойки для прыжков. Песочная яма. Рулетка.	-технику безопасности при выполнении заданий по лёгкой атлетике	-выполнять упражнения в полном объёме, в соответствии с темой урока
16	Прыжки в высоту с разбега, способом перешагивания	1	25.10	Стойки для прыжков в высоту.	-фазы выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	-выполнять толчок при выполнении прыжка в высоту

				Песочная яма		
17	Метание. Метание малого мяча (100-150г) в цель и на дальность	1	27.10	Малый мяч (100-150г)	-понятия «цель», «дальность»; правила метания мяча	-выполнять метание в цель и на дальность
18	Строевые упражнения и упражнения на гимнастической стенке	1	8.11	Гимнастическая стенка	Правила построения и перестроения в шеренгу и колону; Правила выполнения команд: налево, направо, кругом	Строиться и перестраиваться в шеренгу и колону; выполнять строевые команды
19	Акробатические упражнения	1	10.11	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате
20	Опорные прыжки	1	15.11	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)
21	Упражнения на спортивных тренажёрах	1	17.11	Спортивные тренажёры	Правила техники безопасности; виды тренажёров для развития определённой группы мышц; Правила работы на тренажёре	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)
22	Строевые упражнения. Равновесие.	1	22.11	Гимнастическая скамейка	Правила, как избежать травм при выполнении спортивных упражнений;	Выполнять перестроения; Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения

23	Упражнения на гимнастической стенке. Равновесие.	1	24.11	Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка	Правила лазанья различными способами (вверх, вниз) на гимнастической стенке; Приёмы равновесия на гимнастической скамейке	Выполнять стартовые команды; соблюдать интервал; выполнять лазанье на скорость на гимнастической стенке; Удерживать равновесие при движении
24	Упражнения на спортивных тренажёрах	1	29.11	Спортивные тренажёры	Правила Т.Б.; виды тренажёров для развития определённой группы мышц; Правила работы на тренажёре	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)
25	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	1.12	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие
26	Акробатические упражнения	1	6.12	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате
27	Равновесие. Упражнения на спортивных тренажёрах	1	8.12	Гимнастическая скамейка. Спортивные тренажёры	Правила техники безопасности; Правила работы на тренажёре; Требования к осанке человека и приёмах её формирования	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)
28	Опорные прыжки	1	13.12	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)

					прыжков	
29	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	1512	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие
30	Акробатические упражнения	1	20.12	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате
31	**Зачётное выполнение упражнений**:	1	22.12	Перекладина, гимнастическая скамейка, скакалка	-технику безопасности при выполнении заданий по лёгкой атлетике	-выполнять упражнения в полном объёме, в соответствии с темой урока
32	Строевые упражнения. Равновесие.	1	27.12	Гимнастическая скамейка	Правила, как избежать травм при выполнении спортивных упражнений;	Выполнять перестроения; Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения
33	Опорные прыжки	1	29.12	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)
34	Упражнения на гимнастической стенке. Равновесие.	1	17.01	Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка	Правила лазанья различными способами (вверх, вниз) на гимнастической стенке; Приёмы равновесия на гимнастической скамейке	Выполнять стартовые команды; соблюдать интервал; выполнять лазанье на скорость на гимнастической стенке; Удерживать равновесие при движении

35	Строевые упражнения и упражнения на гимнастической стенке	1	19.01	Гимнастическая стенка	Правила построения и перестроения в шеренгу и колону; Правила выполнения команд: налево, направо, кругом	Строиться и перестраиваться в шеренгу и колону; выполнять строевые команды
36	Акробатические упражнения	1	17.01	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате
37	Настольный теннис	1	19.01	Теннисный стол, ракетки, мячи для настольного тенниса	Правила игры; приёмы подачи, приёма и передачи мяча; игровая поза и движение во время игры	Выполнять подачу, принимать и отбивать мяч
38	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	24.01	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие
39	Опорные прыжки	1	26.01	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)
40	Строевые упражнения. Равновесие.	1	31.01	Гимнастическая скамейка	Правила, как избежать травм при выполнении спортивных упражнений;	Выполнять перестроения; Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения
41	Упражнения на гимнастической стенке.	1	02.02	Гимнастическая стенка.	Правила лазанья различными способами	Выполнять стартовые команды; соблюдать

	Равновесие.			Гимнастическая скамейка	(вверх, вниз) на гимнастической стенке; Приёмы равновесия на гимнастической скамейке	интервал; выполнять лазанье на скорость; Удерживать равновесие при движении
42-43	Акробатические упражнения	2	07.02 09.02	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате
44	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	14.02	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие
45	Равновесие. Упражнения на спортивных тренажёрах	1	16.02	Гимнастическая скамейка. Спортивныетренажёры	Правила техники безопасности; Правила работы на тренажёре; Требования к осанке человека и приёмах её формирования	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке
46	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	21.02	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие
47-48	Настольный теннис	2	28.02	Теннисный стол, ракетки, мячи для настольного тенниса	Правила игры; приёмы подачи, приёма и передачи мяча; игровая поза и движение во время игры	Выполнять подачу, принимать и отбивать мяч

49	Опорные прыжки	1	06.03	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)
50	**Зачётное выполнение упражнений**:	1	13.03	Перекладина, гимнастическая скамейка, скакалка	-технику безопасности при выполнении заданий по лёгкой атлетике	-выполнять упражнения в полном объёме, в соответствии с темой урока
51	Прыжки в длину с места.	1	15.03	Песочная яма. Рулетка	-понятие «прыжки в длину с места»	-прыгать в длину с места, отталкиваясь обеими ногами;
52	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги (зона отталкивания 40см)	1	20.03	Песочная яма. Рулетка	-правила выполнения прыжков; -фазы прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	- правильно отталкиваться и выполнять полёт в группировке
53	Техника метания мяча с места. Метание малого мяча на результат	1	22.03	Малые мячи	-понятие «дальность»; -правила метания малого мяча на дальность с разбега	-правильно держать мяч при метании; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега
54	Толкание набивного мяча весом до 2кг со скачка в сектор	1	03.04	Набивные мячи весом 2кг	-правила толкания набивного мяча на дальность со скачка в сектор	-правильно держать мяч при толкании; - выполнять толкание набивного мяча на дальность
55	Кроссовый бег по пересечённой местности 500-1000 метров	1	05.04	Секундомер	-основы кроссового бега; -правила соблюдения дистанции; -знать правила дыхания во время бега;	Выполнять стартовый разбег; -финишировать на 500-1000 метров;
56	Бег на скорость на 60 метров, с низкого старта	1	10.04	Беговая дорожка. секундомер	-правила выполнения низкого старта; -правила соблюдения	-выполнять низкий старт и следить за дыханием во время бега

					дистанции;	
57	Эстафетный бег 4х100метров	1	12.04	Беговая дорожка. Секундомер, эстафетные палочки	-правила выполнения передачи эстафетной палочки; -правила соблюдения дистанции;	-уметь финишировать в беге и передавать эстафетную палочку
58	Запрыгивание на препятствия. Прыжки в высоту с разбега, способом перешагивания	1	17.04	Стойки для прыжков в высоту. Песочная яма	-фазы выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	-выполнять толчок при выполнении прыжка в высоту
59	Техника метания мяча с места. Метание малого мяча на результат	1	19.04	Малые мячи	-понятие «дальность»; -правила метания малого мяча на дальность с разбега	-правильно держать мяч при метании; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега
60	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги (зона отталкивания 40см)	1	24.04	Песочная яма. Рулетка	-правила выполнения прыжков; -фазы прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	- правильно отталкиваться и выполнять полёт в группировке
61-62	**Зачётное выполнение упражнений**: бег, прыжки, метание, эстафета	2	26.04 03.05	Беговая дорожка. Секундомер. Стойки для прыжков. Песочная яма. Рулетка.	-технику безопасности при выполнении заданий по лёгкой атлетике	-выполнять упражнения в полном объёме, в соответствии с темой урока
63	Кроссовый бег по пересечённой местности 500-1000 метров	1	08.05	Секундомер	-основы кроссового бега; -правила соблюдения дистанции; -знать правила дыхания во время бега;	Выполнять стартовый разбег; -финишировать на 500-1000 метров;
64-65	Запрыгивание на препятствия.	2	14.05 16.05	Стойки для прыжков в	-фазы выполнения прыжка в высоту с	-выполнять толчок при выполнении прыжка в

	Прыжки в высоту с разбега, способом перешагивания			высоту. Песочная яма	разбега способом перешагивания	высоту
66-67	Техника метания мяча с места. Метание малого мяча на результат	2	22.05 24.05	Малые мячи	-понятие «дальность»; -правила метания малого мяча на дальность с разбега	-правильно держать мяч при метании; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега
68	Запрыгивание на препятствия. Прыжки в высоту с разбега, способом перешагивания	2	29.05	Стойки для прыжков в высоту. Песочная яма	-фазы выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	-выполнять толчок при выполнении прыжка в высоту
	Всего	**68**				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

8класс, учебный год 2023 - 2024

№ п/п	*Содержательные линии. Темы.*	*Кол. часов*	*Дата*	*Оборудование, снаряжение.*	*Обязательный минимум содержания*		*Коррекционная работа*
					знать	*уметь*	
	1 четверть						
1.	Самоконтроль и его основные приёмы. Т.Б.при выполнении физических упражнений.	1	01.09	Иллюстративные плакаты. Наглядные пособия.	- основные части тела; -приёмы самоконтроля; -правила техники безопасности при выполнении упражнений.	-соблюдать правила техники безопасности;	Коррекция речевого общения на уроках физической культуры.
2	Бег на скорость (100м) с различного старта.	1	05.09	Беговая дорожка. Секундомер.	-простейшие правила судейства в лёгкой атлетике	-выполнять стартовый разгон; -выполнение команд	Коррекция двигательных и дыхательных возможностей.
3	Кроссовый бег 500 – 1000 метров по пересечённой местности	1	08.09	Секундомер	-правила проведения легкоатлетической разминки перед кроссом	-бегать с соблюдением команд, по пересечённой местности	Коррекция дыхательных возможностей. Коррекция двигательных функций
4	Эстафета 4х100м	1	12.09	Беговая дорожка. Секундомер. Эстафетная палочка	-понятие «низкий» старт; -правила передачи эстафетной палочки; - правила измерения давления и пульса	-бегать с переменной скоростью; -выполнять команды; -Подсчитывать пульс	Коррекция двигательных функций ног. Коррекция внимания.
5	Бег 100м с низкого старта. Бег 30м с низкого старта	1	15.09	Беговая дорожка. Секундомер.	-понятие «низкий старт»	-бегать с соблюдением команд; -бегать с низкого старта	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
6	Прыжки в высоту с полного разбега, способом «перешагивание»	1	19.09	Скакалки	- правила выполнения прыжков способом перешагивание;	-совершенствование всех фаз прыжка	Коррекция дыхания, реакции и двигательных функций ног.
7 8	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги, подбор индивидуального	2	22.09 26.09	Песочная яма. Рулетка	-фазы выполнения прыжка в длину-понятие «толчковая нога»	-выполнять толчок при выполнении прыжка	Коррекция моторики

	разбега						
9 10	Метание. Метание малого мяча (100-150г) в цель и на дальность	2	29.09 3.10	Малый мяч (100-150г)	-понятия «цель», «дальность»; правила метания мяча	-выполнять метание в цель и на дальность	Коррекция моторики и ориентировки
11 12	Кроссовый бег 500 – 1000 метров по пересечённой местности	2	6.10 10.10	Секундомер	-правила проведения легкоатлетической разминки перед кроссом	-бегать с соблюдением команд, по пересечённой местности	Коррекция дыхательных возможностей. Коррекция двигательных функций
13 14	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги, подбор индивидуального разбега	2	13.10 17.10	Песочная яма. Рулетка	-фазы выполнения прыжка в длину-понятие «толчковая нога»	-выполнять толчок при выполнении прыжка	Коррекция моторики
15	Зачёты по лёгкой атлетике	1	20.10				
16	Прыжки в высоту с полного разбега, способом «перешагивание»	1	24.10	Скакалки	- правила выполнения прыжков способом перешагивание;	-совершенствование всех фаз прыжка	Коррекция дыхания, реакции и двигательных функций ног.
17	Метание. Метание малого мяча (100-150г) в цель и на дальность	1	27.10	Малый мяч (100-150г)	-понятия «цель», «дальность»; правила метания мяча	-выполнять метание в цель и на дальность	Коррекция моторики и ориентировки
	II четверть						
18	Строевые упражнения и упражнения на гимнастической стенке	1	7.11	Гимнастическая стенка	Правила построения и перестроения в шеренгу и колону; Правила выполнения команд: налево, направо, кругом	Строиться и перестраиваться в шеренгу и колону; выполнять строевые команды	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
19	Акробатические упражнения	1	10.11	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Развитие общей моторики и координации движений; развитие

							гибкости и подвижности
20	Опорные прыжки	1	14.11	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)	Развитие общей моторики и координации движений;
21	Упражнения на спортивных тренажёрах	1	17.11	Спортивные тренажёры	Правила техники безопасности; виды тренажёров для развития определённой группы мышц; Правила работы на тренажёре	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
22	Строевые упражнения. Равновесие.	1	21.11	Гимнастическая скамейка	Правила, как избежать травм при выполнении спортивных упражнений;	Выполнять перестроения; Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
23	Упражнения на гимнастической стенке. Равновесие.	1	24.11	Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка	Правила лазанья различными способами (вверх, вниз) на гимнастической стенке; Приёмы равновесия на гимнастической скамейке	Выполнять стартовые команды; соблюдать интервал; выполнять лазанье на скорость на гимнастической стенке; Удерживать равновесие при движении	Формирование правильной осанки в статических положениях и в движении
24	Упражнения на спортивных тренажёрах	1	28.11	Спортивные тренажёры	Правила Т.Б.; виды тренажёров для развития определённой группы мышц; Правила работы на тренажёре	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
25	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	1.12	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие	Развитие внимания, скоростных показателей, силы и чёткости движений

26	Акробатические упражнения	1	5.12	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Формирование правильной осанки; Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности
27	Равновесие. Упражнения на спортивных тренажёрах	1	8.12	Гимнастическая скамейка. Спортивные тренажёры	Правила техники безопасности; Правила работы на тренажёре; Требования к осанке человека и приёмах её формирования	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
28	Строевые упражнения и упражнения на гимнастической стенке	1	12.12	Гимнастическая стенка	Правила построения и перестроения в шеренгу и колону; Правила выполнения команд: налево, направо, кругом	Строиться и перестраиваться в шеренгу и колону; выполнять строевые команды	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
29	**Зачётное выполнение упражнений**:	1	15.12	Перекладина, гимнастическая скамейка, скакалка	-технику безопасности при выполнении заданий по лёгкой атлетике	-выполнять упражнения в полном объёме, в соответствии с темой урока	Учёт индивидуального физического развития воспитанников
30	Акробатические упражнения. Строевые упражнения	1	19.12	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Формирование правильной осанки; Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности

31	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	22.12	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие	Развитие внимания, скоростных показателей, силы и чёткости движений
32	Акробатические упражнения.	1	26.12	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Формирование правильной осанки; Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности
33	Упражнения на спортивных тренажёрах		29.12	Спортивные тренажёры	Правила Т.Б.; виды тренажёров для развития определённой группы мышц; Правила работы на тренажёре	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц

	3 четверть						
34	Строевые упражнения и упражнения на гимнастической стенке	1	16.01	Гимнастическая стенка	Правила построения и перестроения в шеренгу и колону; Правила выполнения команд: налево, направо, кругом	Строиться и перестраиваться в шеренгу и колону; выполнять строевые команды	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
35	Акробатические упражнения	1	19.01	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности
36	Настольный теннис	1	23.01	Теннисный стол, ракетки, мячи для	Правила игры; приёмы подачи, приёма и	Выполнять подачу, принимать и отбивать	Развитие общей моторики и

				настольного тенниса	передачи мяча; игровая поза и движение во время игры	мяч	координации движений, внимания и скоростных показателей
37	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	26.01	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие	Развитие внимания, скоростных показателей, силы и чёткости движений
38	Опорные прыжки	1	30.01	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)	Развитие общей моторики и координации движений;
39	Строевые упражнения. Равновесие.	1	2.02	Гимнастическая скамейка	Правила, как избежать травм при выполнении спортивных упражнений;	Выполнять перестроения; Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
40	Упражнения на гимнастической стенке. Равновесие.	1	6.02	Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка	Правила лазанья различными способами (вверх, вниз) на гимнастической стенке; Приёмы равновесия на гимнастической скамейке	Выполнять стартовые команды; соблюдать интервал; выполнять лазанье на скорость на гимнастической стенке; Удерживать равновесие при движении	Формирование правильной осанки в статических положениях и в движении
41	Акробатические упражнения	1	9.02	Гимнастические маты	Правила техники безопасности; последовательность выполнения простых комбинаций упражнений	Соблюдать ТБ; выполнять простые упражнения и комбинации упражнений на гимнастическом мате	Формирование правильной осанки; Развитие общей моторики и координации движений; развитие гибкости и подвижности
42	Переноска грузов и передача предметов.	1	13.02	Мячи. Гимнастические	Правила техники безопасности; правила	Соблюдать ТБ при приёме и передаче	Развитие внимания,

	Лазание и перелезание.			палки; Гимнастические скамейки.	приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие	скоростных показателей, силы и чёткости движений
43	Равновесие. Упражнения на спортивных тренажёрах	1	16.02	Гимнастическая скамейка. Спортивные тренажёры	Правила техники безопасности; Правила работы на тренажёре; Требования к осанке человека и приёмах её формирования	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
44	Строевые упражнения и упражнения на гимнастической стенке	1	20.02	Гимнастическая стенка	Правила построения и перестроения в шеренгу и колону; Правила выполнения команд: налево, направо, кругом	Строиться и перестраиваться в шеренгу и колону; выполнять строевые команды	Развитие внимания, чувства темпа, ритма, координации движений
45	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	27.02	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
46	Настольный теннис	1	1.03	Теннисный стол, ракетки, мячи для настольного тенниса	Правила игры; приёмы подачи, приёма и передачи мяча; игровая поза и движение во время игры	Выполнять подачу, принимать и отбивать мяч	Развитие общей моторики и координации движений, внимания и скоростных показателей
47	Опорные прыжки	1	5.03	Гимнастический козёл, маты	Правила техники безопасности при выполнении опорных прыжков	Выполнять опорные прыжки (в различных вариантах)	Развитие общей моторики и координации движений;
48	**Зачётное выполнение упражнений**:	1	12.03	Перекладина, гимнастическая скамейка, скакалка	-технику безопасности при выполнении заданий по лёгкой атлетике	-выполнять упражнения в полном объёме, в соответствии с темой урока	Учёт индивидуального физического развития

							воспитанников
49	Равновесие. Упражнения на спортивных тренажёрах	1	15.03	Гимнастическая скамейка. Спортивные тренажёры	Правила техники безопасности; Правила работы на тренажёре; Требования к осанке человека и приёмах её формирования	Соблюдать ТБ при выполнении упражнений; Соблюдать дозировку по длительности и нагрузке (указанную учителем)	Развитие силовых качеств определённой группы мышц
50	Переноска грузов и передача предметов. Лазание и перелезание.	1	19.03	Мячи. Гимнастические палки; Гимнастические скамейки.	Правила техники безопасности; правила приёма и передачи предметов/грузов; Алгоритм выполнения задания	Соблюдать ТБ при приёме и передаче предмета/груза, выполнении упражнений на равновесие	Развитие силовых качеств определённой группы мышц

51	Прыжки в длину с места.	1	22.03	Песочная яма. Рулетка	-понятие «прыжки в длину с места»	-прыгать в длину с места, отталкиваясь обеими ногами;	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
52	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги (зона отталкивания 40см)	1	2.04	Песочная яма. Рулетка	-правила выполнения прыжков; -фазы прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	- правильно отталкиваться и выполнять полёт в группировке	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
52	Техника метания мяча с места. Метание малого мяча на результат	1	5.04	Малые мячи	-понятие «дальность»; -правила метания малого мяча на дальность с разбега	-правильно держать мяч при метании; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
54	Толкание набивного мяча весом до 2кг со скачка в сектор	1	9.04	Набивные мячи весом 2кг	-правила толкания набивного мяча на дальность со скачка в сектор	-правильно держать мяч при толкании; - выполнять толкание набивного мяча на дальность со скачка в сектор	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.

55	Кроссовый бег по пересечённой местности 500-1000 метров	1	12.04	Секундомер	-основы кроссового бега; -правила соблюдения дистанции; -знать правила дыхания во время бега;	Выполнять стартовый разбег; -финишировать на 500-1000 метров;	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
56	Бег на скорость на 60 метров, с низкого старта	1	16.04	Беговая дорожка. секундомер	-правила выполнения низкого старта; -правила соблюдения дистанции;	-выполнять низкий старт и следить за дыханием во время бега	
57	Эстафетный бег 4х100метров	1	19.04	Беговая дорожка. Секундомер, эстафетные палочки	-правила выполнения передачи эстафетной палочки; -правила соблюдения дистанции;	-уметь финишировать в беге и передавать эстафетную палочку	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
58	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	23.04	Стойки для прыжков. Песочная яма. Рулетка.	-фазы прыжка в высоту способом «перешагивания»	-прыжки способом «перешагивания», с бокового разбега	
59	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги (зона отталкивания 40см)	1	26.04	Песочная яма. Рулетка	-правила выполнения прыжков; -фазы прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	- правильно отталкиваться и выполнять полёт в группировке	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
60	Техника метания мяча с места. Метание малого мяча на результат	1	3.05	Малые мячи	-понятие «дальность»; -правила метания малого мяча на дальность с разбега	-правильно держать мяч при метании; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
61 62	Эстафетный бег 4х100метров	2	7.05 14,05	Беговая дорожка. Секундомер, эстафетные палочки	-правила выполнения передачи эстафетной палочки; -правила соблюдения дистанции;	-уметь финишировать в беге и передавать эстафетную палочку	
63 64	**Зачётное выполнение упражнений**: бег, прыжки, метание, эстафета	2	17.05 21.05	Беговая дорожка. Секундомер. Стойки для прыжков. Песочная яма.	-технику безопасности при выполнении заданий по лёгкой атлетике	-выполнять упражнения в полном объёме, в соответствии с темой урока	Учёт индивидуального физического развития воспитанников

				Рулетка.			
65 66	Прыжки в длину с места.	2	24.05 28.05	Песочная яма. Рулетка	-понятие «прыжки в длину с места»	-прыгать в длину с места, отталкиваясь обеими ногами;	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
67 68	Техника метания мяча с места. Метание малого мяча на результат	2	31.05	Малые мячи	-понятие «дальность»; -правила метания малого мяча на дальность с разбега	-правильно держать мяч при метании; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега	Коррекция реакции движения, двигательных функций ног.
	Всего	**68**					