

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого

1. и I - IV классов

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

* + воспитание интереса к физической культуре и спорту;
  + овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
  + коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
  + воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно- патриотической подготовке.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МКОУ»Мохиревская ООШ» на изучение предмета «Физическая культура» отводится: − с 5 по 9 класс, 2 часа в неделю, 510 часов в год.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и

«Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

*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 школы.

***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:

*Ходьба*. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*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.

*Прыжки*. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «согув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание*. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.

Метание в движущую цель.

***Лыжная и конькобежная подготовки***

*Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

# Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

*Конькобежная подготовка*

# Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца**.** Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

***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 и др.

***Спортивные игры***

*Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

# 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.

Учебная игра 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.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. **класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Количество часов** | **Тема урока** | **Элементы содержания.** | **Основные виды деятельности** |
| **Теоретические сведение (3 ч)** | | | | |
| 1. | 1 | Организационно - методические требования на уроках физической культуры | Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.  Значение физических упражнений в жизни человека. | Слушание объяснений учителя |
| 2. | 1 | Значение физической культуры 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 | Слушание объяснений учителя |
| 3. | 1 | Физическая культура и спорт в России. | Специальные олимпийские игры.  Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы | Слушание объяснений  учителя |
| **Легкая атлетика (8ч)** | | | | |
| 4. | 1 | Спринтерский бег. Эстафетный бег | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Развитие скоростных способностей. Правила судейства по бегу. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 5. | 1 | Тестирование бега на 30м. Бег на длинную дистанцию. Развитие выносливости | Тестирование бега на 30м. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Развитие скоростных способностей. Бег на длинную дистанцию. Развитие выносливости Специальные олимпийские игры. Физическая культура и спорт в России. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 6. | 1 | Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. | Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. *Бег*. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости.  Скоростной бег. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции. Правила судейства по прыжкам. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 8. | 1 | Организация и проведение пеших туристических походов. | Организация и проведение пеших туристических походов. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Развитие силовых качеств. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | Слушание объяснений учителя. |
| 9. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения Развитие силовых качеств. Бег на короткие дистанции. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 10. | 1 | Выполнение контрольных упражнений. ГТО | Выполнение контрольных упражнений. ГТО Выполнение нормативов ГТО. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 11. | 1 | Выполнение контрольных упражнений. ГТО | Выполнение контрольных упражнений. ГТО Выполнение нормативов ГТО. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| **Спортивные игры (9 ч)** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | 1 | ТБ на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | ТБ на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 13. | 1 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Гимнастика для глаз. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 14. | 1 | Стойка баскетболиста и передвижения игрока. | Стойка баскетболиста и передвижения игрока. Комплекс дыхательной гимнастики. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 15. | 1 | Баскетбол – Ловля и передача мяча. | Баскетбол – Ловля и передача мяча. 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 Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 16. | 1 | Эстафеты с ведением мяча. | Эстафеты с ведением мяча. Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 17. | 1 | Баскетбол – Техника ведения мяча | Баскетбол – Техника ведения мяча. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача Баскетбол – Техника бросков мяча в кольцо. О.Р.У | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | 1 | Индивидуальная техника защиты. | Индивидуальная техника защиты. Физическое развитие человека. Современное представление о физической культуре (основные понятия). | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 19. | 1 | Техника владения мячом. | Техника владения мячом. Развитие координации движений. Игры (эстафеты) с мячами. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 20. | 1 | Техника владения мячом. | Техника владения мячом. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| **Настольный теннис (2 ч)** | | | | |
| 21. | 1 | Тактика игры в настольный теннис | Тактика игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями  учителя |
| 22. | 1 | Разновидность подачи мяча | Разновидность подачи мяча. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| **Гимнастика (16 ч)** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 23. | 1 | Правила поведения на занятиях по гимнастике | . Правила поведения на занятиях по гимнастике. Организующие команды и приемы. Значение утренней гимнастики. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 24. | 1 | Акробатические упражнения без предметов. | Акробатические упражнения без предметов: 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.  Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 25. | 1 | Построения и перестроения. | Построения и перестроения.  Развитие координации, силовых качеств. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб) | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 26. | 1 | Висы. Строевые упражнения. | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 27. | 1 | Построения и перестроения. | Построения и перестроения.  Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | 1 | Опорный прыжок. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 29. | 1 | Оценивание Опорного прыжка. | Оценивание Опорного прыжка. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 30. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации | Акробатические упражнения и комбинации Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Развитие координационных способностей. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 31. | 1 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Строевые упражнения.  Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 32. | 1 | Строевые упражнения. Развитие выносливости. | Строевые упражнения. Развитие выносливости. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | 1 | Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. | Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Развитие силы. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 34. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах | Опорный прыжок. (Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки)), упражнения на перекладине. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Развитие координации движений. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 35. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации. | Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 36. | 1 | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Акробатические упражнения и комбинации. Физическое развитие человека. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 37. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации. | Акробатические упражнения и комбинации. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | 1 | Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  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. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| **Лыжи (12 ч)** | | | | |
| 39. | 1 | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжного спорта | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Сведения о применении лыж в быту. ТБ и подготовка к занятиям лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 40. | 1 | Сведения о технике лыжных ходов. | Сведения о технике лыжных ходов. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный) | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 41. | 1 | Основные способы передвижения на лыжах. | Основные способы передвижения на лыжах. Правила безопасности и гигиенические требования. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 42. | 1 | Обучение Техники подъемов на лыжах. Развитие силы | Обучение Техники подъемов на лыжах. Развитие силы. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | 1 | Обучение Техники спусков на лыжах. | Обучение Техники спусков на лыжах. Развитие быстроты. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 44. | 1 | Обучение техники передвижений на коньках | Обучение техники передвижений на коньках Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Занятия на коньках как средство закаливания организма.  Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 45. | 1 | Передвижение на коньках | Передвижение на коньках. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 46. | 1 | Обучение Техники торможения па лыжах. | Обучение Техники торможения па лыжах. Развитие координации движений. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 47. | 1 | Основные способы передвижения на лыжах. | Основные способы передвижения на лыжах. Развитие выносливости | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 48. | 1 | Техника лыжных ходов | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. Подъемы, спуски, повороты, торможения. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 49. | 1 | Оценивание Техники лыжных ходов. | Оценивание Техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 50. | 1 | Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки. | Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки. Развитие ловкости, силы и скорости. Физическая культура человека | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 ч)** | | | | |
| 51. | 1 | Овладение игрой. | Овладение игрой. Развитие выносливости. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 52. | 1 | Ловля и передача мяча. | Ловля и передача мяча. Развитие быстроты. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 53. | 1 | Техника ведения мяча | Техника ведения мяча. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 54. | 1 | Техника бросков мяча в кольцо | Техника бросков мяча в кольцо. Развитие силы. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 55. | 1 | Совершенствование Техники бросков мяча в кольцо. | Совершенствование Техники бросков мяча в кольцо. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 56. |  | Индивидуальная техника защиты | Индивидуальная техника защиты. Физическое развитие человека. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 57. | 1 | Общие сведения об игре в волейбол | 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. ТБ и подготовка к занятиям физической культурой. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 58. | 1 | Верхняя передача мяча через сетку. | Верхняя передача мяча через сетку. Гимнастика для глаз. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 59. |  | Верхняя и нижняя передача мяча через сетку. | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Верхняя передача мяча через сетку. Развитие силы. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 60. | 1 | Нижняя передача мяча через сетку. | Нижняя передача мяча через сетку. Развитие силы. Организация досуга средствами физической культуры. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| **Хоккей на полу (2 ч)** | | | | |
| 61. | 1 | Правила безопасной игры в хоккей на полу. | Правила безопасной игры в хоккей на полу. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 62. | 1 | Способы владения клюшкой, ведение шайбы. | Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры (1 ч)** | | | | |
| 63. | 1 | Коррекционные игры | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| **Легкая атлетика (5 ч)** | | | | |
| 64. | 1 | Обучение технике Спортивной ходьбы. | Обучение технике Спортивной ходьбы. ТБ и подготовка к занятиям физической культурой. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями учителя |
| 65. | 1 | Фазы прыжка в высоту с разбега | 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 прыжкам. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в высоту способом «перекат». | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 66. | 1 | Бег на средние дистанции. | Бег на средние дистанции. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 67. | 1 | Прыжки в длину. Оценивание Прыжков в длину | Прыжки в длину. Подготовка суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.  Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Оценивание Прыжков в длину. Правила ритмической гимнастики с элементами | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 68. | 1 | Техника Метания малого мяча. | Техника Метания малого мяча. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Правила судейства по метанию. Метание в движущую цель. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| Всего: | | 68 часов | | |

# класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Количество часов** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Основные виды деятельности** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | |
| 1. | 1 | Т.Б на уроках легкой атлетике. Обучение техники высокого старта 15-30 м. | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Обучение техники высокого старта 15-30 м.  Вводный инструктаж. Строевые упражнения. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 2. | 1 | Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Обучение финиширования. | Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров. Олимпийские игры древности. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Эстафетный бег.  История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 3. | 1 | Контрольный урок бег 60 м. Изучение техники прыжка в длину с разбега. | Контрольный урок бег 60 м. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Прыжок с 7-9 шагов.  Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 4. | 1 | Фазы прыжка в высоту с разбега | Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.  Прыжки в высоту способом «перекат». | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | 1 | Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 8-10 метров. | Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 8-10 метров. Совершенствование техники разбега и отталкивания.  ОРУ. Равномерный бег 9 минут. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 6. | 1 | Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег до 15 минут. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 7. | 1 | Правила техники безопасности. Ходьба и бег по пересеченной местности. | Правила техники безопасности. Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 8. | 1 | Преодоление препятствий. Эстафеты на отрезке до 100 метров. | преодоление препятствий. Эстафеты на отрезке до 100 метров. Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору, Развитие выносливости. | Слушание  объяснений учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 9. | 1 | Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. | Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Подвижные игры.  Развитие выносливости. Физическая культура и спорт в России. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | 1 | Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). | Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Равномерный бег до 17 мин. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| **Спортивные игры (9 ч)** | | | | |
| 11. | 1 | Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. | Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. История баскетбола. Стойка баскетболиста.  Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  | учителя |
| 12. | 1 | Совершенствование техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках. | Совершенствование техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 13. | 1 | Совершенствование техники броска мяча сверху в опорном положении. | Совершенствование техники броска мяча сверху в опорном положении. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 14. | 1 | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения Развитие координационных способностей. мячом. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. | Стойка волейболиста и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. История волейбола. Правила техники безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 16. | 1 | Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча в парах через зону и над собой. | Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 17. | 1 | Изучение нижней прямой подачи. | Изучение нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах Игра по упрошенным правилам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 18. | 1 | Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. | Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте.  Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Терминология баскетбола. Учебная игра в мини- баскетбол. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 19. | 1 | Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. | Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении.  Совершенствование перемещений, ведение мяча в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| **Настольный теннис (2 ч)** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | 1 | Тактика игры в настольный теннис | Тактика игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 21. | 1 | Разновидность подачи мяча | Разновидность подачи мяча. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| **Гимнастика (8 ч)** | | | | |
| 22. | 1 | Правила поведения на занятиях по гимнастике | Правила поведения на занятиях по гимнастике Виды гимнастики. Значение утренней гимнастики Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 23. | 1 | Общеразвивающие упражнения без предметов, перестроение из колонны по два. 2 кувырка слитно | Общеразвивающие упражнения без предметов, перестроение из колонны по два. 2 кувырка слитно Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 24. | 1 | Построения и перестроения. | Построения и перестроения. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | 1 | Строевые упражнения. Гимнастика с основами акробатики. | Строевые упражнения. Гимнастика с основами акробатики. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками. Лазанье: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 26. | 1 | Стойка на лопатках. Акробатические соединения. | Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Упражнения с гимнастической скакалкой.  Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне). | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 27. | 1 | Упражнения в висах и упорах. Страховка и помощь во время занятий. | Упражнения в висах и упорах. Страховка и помощь во время занятий. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Физическое развитие человека Упражнения на гимнастических скамейках | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 28. | 1 | Упражнения с гимнастической палкой. Соскок с поворотом.  Опорный прыжок. | Упражнения с гимнастической палкой. Соскок с поворотом. Опорный прыжок. Подтягивание.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 29. | 1 | Построения и перестроения. | Построения и перестроения.  Физическая подготовка, се связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Слушание  объяснений учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| **Лыжи (19 ч)** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. | 1 | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Сведения о применении лыж в быту. ТБ и подготовка к занятиям лыжной подготовки. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 31. | 1 | Виды лыжного спорта | Виды лыжного спорта. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 32. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции - 1км. | Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции - 1км. Теоретические сведения. Значение занятий. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 33. | 1 | передвижение на лыжах разными способами | передвижение на лыжах разными способами Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 34. | 1 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 35. | 1 | Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки. | Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 36. | 1 | Одновременный двухшажный ход. | Одновременный двухшажный ход. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение по дистанции - 1,5 км. Подъемы, спуски, повороты, торможения. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 37. | 1 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 38. | 1 | Занятия на коньках как средство | Занятия на коньках как средство закаливания | Слушание |
|  |  | закаливания организма | организма. Стойка конькобежца**.** | объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 39. | 1 | Обучение техники передвижений на коньках | Обучение техники передвижений на коньках. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 40. | 1 | Передвижение на коньках | Передвижение на коньках. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 41. | 1 | Торможение «плугом». Подъем  «ёлочкой». | Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой». Дистанция 2 км. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 42. | 1 | Торможение и повороты переступанием. | Торможение и повороты переступанием. Подъем  «ёлочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 43. | 1 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. | Круговые эстафеты с этапом до 150 м Медленное передвижение по дистанции - 3,5 км. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 44. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км. Правила самостоятельного выполнения и проверка домашних заданий. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 45. | 1 | Встречные эстафеты. | Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с попеременным и одновременным ходом. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 46. | 1 | Повторение поворотов, торможений. | Повторение поворотов, торможений. Лыжные гонки - 1,5 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах | Слушание  объяснений учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 47. | 1 | Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. | Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Подъемы и спуски. Игра. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 48. | 1 | Итоги лыжной подготовки. | Итоги лыжной подготовки. Передвижение по | Слушание |
|  |  | Передвижение по дистанции. | дистанции. Зимние забавы. Требования | объяснений |
|  |  |  | безопасности и первая помощь при травмах во | учителя. |
|  |  |  | время занятий физической культурой и спортом | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| **Спортивным игры (7 ч)** | | | | |
| 49. | 1 | Изучение организации судейства соревнований по баскетболу | Изучение организации судейства соревнований по баскетболу. Помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 50. | 1 | Освоение техники прямого нападающего удара. | Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 51. | 1 | Правила ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки), спортивных игр. | Правила ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки), спортивных игр. Игры по правилам. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 52. | 1 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча Учебная игра по упрощенным правилам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 53. | 1 | Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. | Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача.  Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 54. | 1 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно- силовых качеств. | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 55. | 1 | Закрепление тактики свободного нападения. | Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости Правила самоконтроля. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| **Хоккей на полу (2 ч)** | | | | |
| 56. | 1 | Правила безопасной игры в хоккей на полу. | Правила безопасной игры в хоккей на полу. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 57. | 1 | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| **Настольный теннис (2 ч)** | | | | |
| 58. | 1 | Тактика игры в настольный теннис | Тактика игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 59. | 1 | Разновидность подачи мяча | Разновидность подачи мяча. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| **Подвижные игры (1 ч)** | | | | |
| 60. | 1 | Коррекционные игры | Игры с элементами общеразвивающих | Слушание |
|  |  |  | упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; | объяснений |
|  |  |  | метанием и ловлей мяча; построениями и | учителя. |
|  |  |  | перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и | Наблюдение за |
|  |  |  | др | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| **Легкая атлетика (8 ч)** | | | | |
| 61. | 1 | Совершенствование техникой прыжка в высоту способом « перешагивание» | Совершенствование техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Высокий старт и стартовый разгон (15-30м).  с 3-5 шагов разбега. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 62. | 1 | Высокий старт (15-30м). Финиширование. | Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 63. | 1 | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40) метров. | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40) метров.  Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 метров. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 64. | 1 | Контрольный урок: бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон. | Контрольный урок: бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Освоение техники прыжка в длину способом  «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 65. | 1 | Прыжки в длину | Прыжки в длину. Подготовка суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Правила судейства по прыжкам.  Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
| 66. | 1 | Пеший туризм. Правила техники безопасности. | Пеший туризм. Правила техники безопасности. Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. История туризма в России и мире. | Слушание  объяснений учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |
| 67. | 1 | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациями |
|  |  |  |  | учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 68. | 1 | Бег с препятствиями на местности 1000 метров | Бег с препятствиями на местности 1000 метров Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.) | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациями учителя |
|  | часа | | | |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Кол-во** | **Тема урока** | **Элементы Содержания** | **Основные виды** |
| **Легкая атлетика (8 ч)** | | | | |
| 1. | 1 | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Олимпийские игры древности | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Олимпийские игры древности Общая и специальная физическая подготовка. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 2. | 1 | Бег до 4 метров. Техника низкого старта | Бег до 4 метров. Техника низкого старта. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Бег 30 м с высокого старта. Спортивная ходьба, бег на длинные, средние и короткие дистанции; эстафетный и кроссовый бег. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 3. | 1 | Совершенствование техники низкого старта. Обучить прыжкам в длину с разбега. | Совершенствование техники низкого старта. Обучить прыжкам в длину с разбега.  Оздоровительные ходьба и бег до 5 мин. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту, прыжки в длину. Правила судейства по бегу, прыжкам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | 1 | Подготовка к выполнению Г.Т.О | Подготовка к выполнению Г.Т.О Ходьба и бег до 7 минут. Игры с эстафетами. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО). | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 5. | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Ходьба и бег до 8 минут. Олимпийское движение в России. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 6. | 1 | Ходьба и бег до 9 минут. Специальные беговые упражнения. | Ходьба и бег до 9 минут. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Специальные беговые упражнения. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 7. | 1 | Метание мяча на дальность с разбега. | Метание мяча на дальность с разбега. Ходьба и бег до 10 минут Игры по выбору | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 8. | 1 | Организация и проведение пеших туристических походов. | Организация и проведение пеших туристических походов. Ходьба и бег до 11 минут. Игры.  Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| **Спортивные игры (10 ч)** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | 1 | Повторение техники ведения мяча. | Повторение техники ведения мяча. Бег 3 минуты. Специальные технические действия без мяча. ГТО. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 10. | 1 | Комплексы упражнений на развитие основных систем организма | комплексы упражнений на развитие основных систем организма. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.  Передача мяча от груди с места и в движении шагом. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациям |
|  |  |  | и учителя |
| 11. | 1 | Действия нападающего против нескольких защитников | Действия нападающего против нескольких защитников. Технические приемы и действия: ведение мяча, передача мяча, броски в кольцо,. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 12. | 1 | Преодоление полосы препятствий | Преодоление полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.  Специальные олимпийские игры. Физическая культура и спорт в России. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 13. | 1 | Игры е элементами баскетбола. Правила спортивных игр. | Игры е элементами баскетбола. Правила спортивных игр. Медленный бег до 6 мин. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | 1 | Закрепление техники броско мяча по кольцу после ловли. | Закрепление техники броско мяча по кольцу после ловли. Тест:6 минутный бег. Учебная игра в баскетбол. ГТО | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 15. | 1 | Передача мяча сверху на месте. | Передача мяча сверху на месте. Медленный бег до 4 мин. Тактические действия - взаимодействие игроков в команде, личные опека игрока, подстраховка, действия нападающего против нескольких защитников. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 16. | 1 | Правила ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки) | Правила ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки) Медленный бег до 4 мин.), спортивные игры. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 17. | 1 | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  | и учителя |
| 18. | 1 | Учебная игра в волейбол. | Учебная игра в волейбол. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, взаимодействия игроков в команде | Слушание  объяснений учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| **Гимнастика (8 ч)** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19. | 1 | Правила поведения на занятиях по гимнастике. | Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.  Гимнастика с основами акробатики организующие команды и приемы. | Слушание  объяснений |
|  |  |  | учителя. |
|  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  | и учителя |
| 20. | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), «мост» из положения, стоя (девочки). | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики),  «мост» из положения, стоя (девочки). Лазание по канату. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 21. | 1 | Стойка на голове и руках, согнув ноги (м); кувырок назад полушпагат (д). | Стойка на голове и руках, согнув ноги (м); кувырок назад полушпагат (д). организующие команды и приемы. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 22. | 1 | Упражнения с предметами | 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 | Слушание |
|  |  |  | объяснений |
|  |  |  | учителя. |
|  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  | и учителя |
| 23. | 1 | Стойка на голове и руках, согнув ноги (м); кувырок назад в полушпагат (д). | Стойка на голове и руках, согнув ноги (м); кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату.  Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации | Акробатические упражнения и комбинации. (Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 25. | 1 | Наблюдение за режимами нагрузки во время тренировки | Наблюдение за режимами нагрузки во время тренировки. Игра с двумя, тремя гимнастическими предметами | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 26. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| **ОФП (7 ч)** | | | | |
| 27. | 1 | ОРУ с набивными мячами. Закрепить соединения на перекладине | ОРУ с набивными мячами. Закрепить соединения на перекладине. Совершенствовать техники равновесия (д), | Слушание  объяснений учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | 1 | Специальные упражнения и технические действия без мяча | Специальные упражнения и технические действия без мяча. Медленный бег до 4 мин. Игры: «Не пропусти мяч». | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 29. | 1 | Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и действия без мяча. | Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и действия без мяча. Игры «Удары с прицепом». | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 30. | 1 | Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и действия без мяча | Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и действия без мяча. О.Р.У | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 31. | 1 | Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и действия без мяча. | Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и действия без мяча. Игра «Подай и попади». | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 32. | 1 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | 1 | Специализированная полоса препятствий | Специализированная полоса препятствий (до 5 станций). Игры с элементами волейбола. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| **Лыжи (15 ч)** | | | | |
| 34. | 1 | Сведения о технике лыжных ходов. | Сведения о технике лыжных ходов. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный) | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 35. | 1 | Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. | Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. | Слушание  объяснений учителя. |
|  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  | и учителя |
| 36. | 1 | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов. | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 37. | 1 | Прохождение дистанции в медленном темпе попеременным двухшажным до 800м | Прохождение дистанции в медленном темпе попеременным двухшажным до 800м. Игры с элементами лыжной подготовки. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | 1 | Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты. | Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 39. | 1 | Пройти коньковым способом; передвижение с чередованием ходов | Пройти коньковым способом; передвижение с чередованием ходов; перешагивание на лыжах небольших препятствий. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 40. | 1 | .Техника выполнения подъемов: лесенкой, елочкой, полуелочкой, скользящим шагом. | Техника выполнения подъемов: лесенкой, елочкой, полуелочкой, скользящим шагом. Одновременный одношажного ход. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 41. | 1 | Обучение техники передвижений на коньках | Обучение техники передвижений на коньках Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 42. | 1 | на оценку технику подъема  «елочкой». Принять на оценку технику спусков в основной стойке. | Совершенствовать технику торможения «плугом»,  «упором», подъем скользящим шагом. Принять на оценку технику подъема «елочкой». | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 44. | 1 | Закрепить повороты на месте махом. Прохождение дистанции 3 км. ГТО. | Закрепить повороты на месте махом. Прохождение дистанции 3 км. ГТО. Совершенствовать технику спусков, торможения и подъемов. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 45. | 1 | Совершенствовать технику спусков, торможения и подъемов. | Совершенствовать технику спусков, торможения и подъемов. Закрепить повороты на месте махом. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 46. | 1 | Игры с элементами лыжной подготовки | Игры с элементами лыжной подготовки. Пройти в медленном темпе до 800м. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 47. | 1 | Оценивание техники попеременного двухшажного хода. | Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Пройти 3 км. | Слушание  объяснений учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 48. | 1 | Игры с элементами лыжной подготовки | Игры с элементами лыжной подготовки. Пройти в медленном темпе до 800м. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| **Спортивные игры (12 ч)** | | | | |
| 49. | 1 | Преодоление специализированной полосы препятствий | Преодоление специализированной полосы препятствий. Прохождение дистанции до 1км в соревновательном темпе. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 50. | 1 | Волейбол: Технические приемы: верхняя и нижняя передача мяча | Волейбол: Технические приемы: верхняя и нижняя передача мяча | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 51. | 1 | технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол. | технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.  Передача мяча через сетку, прием мяча после подачи, нижняя прямая и верхняя прямая подачи. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 52. | 1 | Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, взаимодействия игроков в команде. | Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, взаимодействия игроков в команде. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 53. | 1 | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Регулирования массы тела и формирования телосложения. Коррекция осанки и телосложения | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 54. | 1 | Спортивные игры: волейбол | Спортивные игры: волейбол | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 55. | 1 | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | Слушание объяснений  учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 56. | 1 | Комплекс адаптивной физической культуры | Комплекс адаптивной физической культуры. О.Р.У | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 57. | 1 | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии и спортивных игр. | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии и спортивных игр. Спортивные игры: баскетбол. Правила ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки), спортивных игр. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 58. | 1 | Спортивные игры: баскетбол. | Спортивные игры: баскетбол. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**.** | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 59. | 1 | Спортивные игры: волейбол | Спортивные игры: волейбол. Комплекс адаптивной физической культуры. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 60. | 1 | Спортивные игры: волейбол | Спортивные игры: волейбол. Комплекс адаптивной физической культуры. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| **Хоккей на полу (3 ч)** | | | | |
| 61. | 1 | Правила безопасной игры в хоккей на полу. | Правила безопасной игры в хоккей на полу. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 62. | 1 | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 63. | 1 | Способы владения клюшкой, ведение шайбы. | Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| **Подвижные игры (1 ч)** | | | | |
| 64. | 1 | Коррекционные игры | Игры с элементами общеразвивающих | Слушание |
|  |  |  | упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; | объяснений |
|  |  |  | метанием и ловлей мяча; построениями и | учителя. |
|  |  |  | перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| **Легкая атлетика (4 ч)** | | | | |
| 65. | 1 | Беговые упражнения | Беговые упражнения: спортивная ходьба, бег на длинные, средние и короткие дистанции. | Слушание  объяснений |
|  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  | Наблюдение за |
|  |  |  |  | демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |
| 66. | 1 | Комплексы упражнений ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. | Комплексы упражнений ориентированных на повышение функциональных возможностей организма Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 67. | 1 | Прыжковые упражнения. | Прыжковые упражнения: прыжки в высоту, прыжки в длину. Подготовка суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину и в высоту. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за  демонстрациям |
|  |  |  |  | и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 68. | 1 | Физические упражнения туристической подготовки | Физические упражнения туристической подготовки | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| Всего: | | часа | | |

# класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Кол-во Часов** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Основные виды деятельности** |
| **Легкая атлетика ( 7ч)** | | | | |
| 1. | 1 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Инструктаж по Технике безопасности. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.  Здоровый образ жизни и занятия спортом после | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 2. | 1 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Кроссовый бег. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 3. | 1 | Финиширование. Эстафетный бег. | Финиширование. Эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО). | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 4. | 1 | Бег на результат 60 м. | ОРУ. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | 1 | Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. | Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Подбор разбега Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 6. | 1 | Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). | Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). Основные этапы развития физической культуры в России. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 7. | 1 | Возрождение Олимпийских игр древности и современности | ОРУ. Возрождение Олимпийских игр древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| **Спортивные игры (16 ч)** | | | | |
| 8. | 1 | Спортивные игры. Волейбол | Спортивные игры. Волейбол. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 9. | 1 | Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. | Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Спортивные игры. Пионербол | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | 1 | Элементы техники национальных видов спорта | Элементы техники национальных видов спорта Спортивные игры. Русская лапта. Игры (эстафеты) с мячами. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 11. | 1 | Мини-футбол: Технические приемы. | Мини-футбол: Технические приемы: удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, отбор мяча подкатом, нападающие удары и удары по воротам | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 12. | 1 | Баскетбол. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. | Баскетбол. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Правила спортивных игр.  Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 13. | 1 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 14. | 1 | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Личная защита. Учебная игра. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | 1 | Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 16. | 1 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 17. | 1 | Основы обучения и самообучения двигательным действиям. | Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Позиционное нападение с изменением позиций. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 18. | 1 | Баскетбол: Технические приемы и действия. | Баскетбол: Технические приемы и действия: ведение мяча, передача мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 19. | 1 | Бросок мяча в движении двумя руками снизу | Бросок мяча в движении двумя руками снизу | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | 1 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 21. | 1 | Ведением мяча сопротивлением. Броски и передача мяча в движении, в тройках. | Ведением мяча сопротивлением. Броски и передача мяча в движении, в тройках. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 22. | 1 | Первая помощь при травмах. Значение нервной системы. | Первая помощь при травмах. Значение нервной системы. Нервная система в управлении движениями и регуляция системы дыхания. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 23. | 1 | Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. | Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Первая помощь при травмах | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| **Настольный теннис (2 ч)** | | | | |
| 24. | 1 | Тактика игры в настольный теннис | Тактика игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | 1 | Разновидность подачи мяча | Разновидность подачи мяча. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| **Гимнастика (9 ч)** | | | | |
| 26. | 1 | Правила поведения на занятиях по гимнастике | Правила поведения на занятиях по гимнастике Построения и перестроения.  ОРУ в движении. Значение утренней гимнастики. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 27. | 1 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Построения и перестроения. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 28. | 1 | Прыжок, способом согнув ноги (м), Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. | Прыжок, способом согнув ноги (м), Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 29. | 1 | Подтягивание в висе. Упражнение на перекладине | Подтягивание в висе. Упражнение на перекладине. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. | 1 | Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке и перекладине. | Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).  Выполнение упражнений на перекладине, параллельных брусьях (юноши), разновысокие брусья (девушки). | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 31. | 1 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 32. | 1 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 33. | 1 | Упражнения и комбинации ритмической гимнастики. | Упражнения и комбинации ритмической гимнастики. Танцевальные движения. Лазанье по канату. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 34. | 1 | Строевые упражнения. Комбинации в равновесии. Упражнения на бревне | . Строевые упражнения. Комбинации в равновесии. Упражнения на бревне. ОРУ с предметами. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| **Лыжи (15 ч)** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 35. | 1 | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Сведения о применении лыж в быту. ТБ и подготовка к занятиям лыжной подготовки. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 36. | 1 | Виды лыжного спорта | Виды лыжного спорта. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 37. | 1 | Сведения о технике лыжных ходов. | Сведения о технике лыжных ходов. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный) | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 38. | 1 | Одновременный бесшажный ход. | Одновременный бесшажный ход. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 39. | 1 | Обучение техники передвижений на коньках | Обучение техники передвижений на коньках Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 40. | 1 | Подъем скользящим шагом. | Подъем скользящим шагом. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 41. | 1 | Подъём скользящим шагом. | Подъём скользящим шагом. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 42. | 1 | Совершенствование Техники выполнения спусков | Совершенствование Техники выполнения спусков: в основной стойке, в низкой стойке; преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов. Игры на лыжах. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 43. | 1 | Техника выполнения поворотов и торможений | Игры на лыжах. Техника выполнения поворотов и торможений: плугом, упором, боковым скольжением, поворот. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 44. | 1 | Скользящий шаг | Скользящий шаг | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 45. | 1 | Попеременный двухшажный ход | Попеременный двухшажный ход | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 46. | 1 | Одновременный одношажный ход | Одновременный одношажный ход | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 47. | 1 | Одновременный бесшажный ход | Одновременный бесшажный ход | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| **48.** | 1 | Техника выполнения подъемов: лесенкой, елочкой, полуелочкой, скользящим шагом | Техника выполнения подъемов: лесенкой, елочкой, полуелочкой, скользящим шагом | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 49. | 1 | Прохождение дистанции 5 км без учета времени. | Прохождение дистанции 5 км без учета времени. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| **Спортивные Игры (14 ч)** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 50. | 1 | Баскетбол: Технические приемы и действия | Баскетбол: Технические приемы и действия: ведение мяча, передача мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 51. | 1 | Стойки и передвижения игрока. | Стойки и передвижения игрока. Прием мяча Передача мяча над собой во встречных колоннах. Комбинации из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Игры (эстафеты) с мячами. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 52. | 1 | Тактические действия -  взаимодействие игроков в команде. | Тактические действия - взаимодействие игроков в команде, личные опека игрока, подстраховка, действия нападающего против нескольких защитников. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 53. | 1 | Волейбол - Комбинации из разученных перемещений. | Волейбол - Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача, прием подачи.  Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 54. | 1 | Комбинации из разученных перемещений. | Комбинации из разученных перемещений Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 55. | 1 | Нижняя прямая подача, прием подачи. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 56. | 1 | Передача мяча в тройках после перемещения. | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах Комбинации из разученных перемещений.. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 57. | 1 | Нижняя прямая подача, прием подачи. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 58. | 1 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. | . Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.  Нападающий удар после передачи | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 59. | 1 | Нижняя прямая подача, прием подачи. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 60. | 1 | Нападающий удар после передачи. | Нападающий удар после передачи. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 61. | 1 | Техника безопасности во время спортивной игры: Футбол. | Техника безопасности во время спортивной игры: Футбол. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 62. | 1 | Тактические действия: взаимодействие игроков в команде. | Тактические действия: взаимодействие игроков в команде. Игра «Лапта». Игры (эстафеты) с мячами. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 63. | 1 | Мини-футбол: Технические приемы | Мини-футбол: Технические приемы: отбор мяча подкатом, нападающие удары и удары по воротам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| **Хоккей на полу (2 ч)** | | | | |
| 64. | 1 | Правила безопасной игры в хоккей на полу. | Правила безопасной игры в хоккей на полу. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 65. | 1 | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| **Легкая атлетика (3 ч)** | | | | |
| 66. | 1 | Прыжковые упражнения: прыжки в высоту, прыжки в длину | Прыжковые упражнения: прыжки в высоту, прыжки в длину.  Правила судейства по прыжкам. Прыжки в высоту способом «перекат». | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 67. | 1 | Беговые упражнения | Беговые упражнения: спортивная ходьба, бег на длинные, средние и короткие дистанции.  Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| 68. | 1 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Метание в движущую цель. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрациям и учителя |
| Всего: | | часа | | |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Кол-во** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Основные виды** |
| **Легкая атлетика (7 ч)** | | | | |
| 1. | 1 | Первичный инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м | Первичный инструктаж по ТБ.  Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 - 80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 2. | 1 | Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность с места. | Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность с места. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Правила судейства по прыжкам, метанию. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 3. | 1 | Оценка техники метания мяча. Развитие выносливости.  Подтягивания | Оценка техники метания мяча. Прыжок в длину с разбега. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 4. | 1 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Отжимания. ГТО. | Бег в равномерном темпе 15 минут. Отжимания. ГТО. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | 1 | Прыжок в длину с места. ГТО. | Прыжок в длину с места. ГТО. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 6. | 1 | Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. | Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 7. | 1 | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| **Спортивные игры (8 ч)** | | | | |
| 8. | 1 | Правила организации волейбола. Правила по  Т/б при занятиях спортивными играми. | Правила организации волейбола. Правила по Т/б при занятиях спортивными играми.  Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 9. | 1 | Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. | Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | 1 | Передвижения в стойке | Передвижение в стойке: вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 11. | 1 | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, взаимодействия игроков в команде. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 12. | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Правила спортивных игр. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 13. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно - двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 14. | 1 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. 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 | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | 1 | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная зашита. | Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная зашита. Учебная игра. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| **Настольный теннис (2 ч)** | | | | |
| 16. | 1 | Тактика игры в настольный теннис | Тактика игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 17. | 1 | Разновидность подачи мяча | Разновидность подачи мяча. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| **Гимнастика (17ч)** | | | | |
| 18. | 1 | Правила поведения на занятиях по гимнастике | Правила поведения на занятиях по гимнастике Упражнения без предметов: упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и паль- цев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп;  укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация  ми учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19. | 1 | Значение утренней гимнастики | Значение утренней гимнастики. Упражнение на гимнастической скамейке. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 20. | 1 | Упражнения без предметов | Упражнения без предметов: 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 | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 21. | 1 | Упражнения с предметами | Упражнения с предметами:  с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 22. | 1 | Основы выполнения гимнастических упражнений. | Основы выполнения гимнастических упражнений.  Общеразвивающие упражнения без предметов. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 23. | 1 | Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам | Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | 1 | Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. | Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 25. | 1 | Упражнения с гимнастической скакалкой, с палкой. Подтягивание в висе и из виса лежа. | Упражнения с гимнастической скакалкой, с палкой. Подтягивание в висе и из виса лежа. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 26. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Упражнения на равновесие. ГТО. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 27. | 1 | Опорный прыжок. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | Опорный прыжок. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 28. | 1 | Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа | Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | 1 | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 30. | 1 | Бросок набивного мяча. Тест на гибкость. | Бросок набивного мяча. Тест на гибкость. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 31. | 1 | Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах. | Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций и упражнений на гимнастических снарядах | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 32. | 1 | Гимнастическая полоса препятствий | Гимнастическая полоса препятствий. Подготовка места занятий. Эстафеты с гимнастическими предметами. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 33. | 1 | Строевые упражнения. ГТО | Строевые упражнения. ГТО. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 34. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| **Подвижные игры (1ч)** | | | | |
| 35. | 1 | Коррекционные игры | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| **Лыжи (11 ч)** | | | | |
| 36. | 1 | инструктаж по ТБ. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Сведения о применении лыж в быту. ТБ и подготовка к занятиям лыжной подготовки. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 37. | 1 | Виды лыжного спорта | Виды лыжного спорта. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | 1 | Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции - 1,5 км. | Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции - 1,5 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 39. | 2 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов: коньковый; передвижение с чередованием ходов; перешагивание на лыжах небольших препятствий. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 40. | 1 | Попеременный четырехшажный ход, двухшажный ход | Попеременный четырехшажный ход, двухшажный ход | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 41. | 1 | Переход с попеременных ходов на одновременный | Переход с попеременных ходов на одновременный | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 42. | 1 | Торможение «плугом». Техника выполнения подъемов. | Техника выполнения поворотов и торможений: плугом, упором, боковым скольжением, поворот. Торможение «плугом». Техника выполнения подъемов: лесенкой, елочкой, полуёлочкой, скользящим шагом. Дистанция 2 км. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | 1 | Техника выполнения спусков. | Техника выполнения спусков: в основной стойке, в низкой стойке; преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 44. | 1 | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 45. | 1 | Занятия на коньках как средство закаливания организма  Стойка конькобежца**.** Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время. | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца**.** | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 46. | 1 | Обучение техники передвижений на коньках | Обучение техники передвижений на коньках Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.  Передвижение на коньках. Вход в поворот. Свободное катание | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| **Спортивные игры (14 ч)** | | | | |
| 47. | 1 | Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях спортивными играми. | Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Передача мяча сверху на месте. Игровые упражнения. Совершенствование технических приемов. Игpa. Задания с ограниченным числом игроков. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 48. | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. Правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу, мини-баскетболу, волейболу. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 49. | 1 | Прием мяча после подачи. Игровые упражнения. | Прием мяча после подачи. Игровые упражнения. Нападающий удар при встречных передачах.  Нижняя прямая подача. Учебная игра Игровые упражнения. Совершенствование технических приемов. Игра. Задания с ограниченным числом игроков. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 50. | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 51. | 1 | Прямой нападающий удар, подача мяча. Технические приемы. | Прямой нападающий удар, подача мяча. Технические приемы: верхняя и нижняя передача мяча, передача мяча через сетку, прием мяча после подачи, нижняя прямая и верхняя прямая подачи. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 52. | 1 | Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, взаимодействия игроков в команде. | Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, взаимодействия игроков в команде. Прямой нападающий удар. Подача мяча. Игра. Помощь в судействе. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 53. | 1 | Игровые упражнения по совершенствованию игровых приемов. | Игровые упражнения по совершенствованию игровых приемов. Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 54. | 1 | Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Нижняя прямая подача. | Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в парах.  Передача мяча на месте. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 55. | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в тройках. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в тройках.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО). | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 56. | 1 | Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 57. | 1 | Комбинации из основных элементов техники передвижений. | Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча. Комплекс упражнений с мячом. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 58. | 1 | Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. | Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Игра. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 59. | 2 | Бросок в кольцо двумя руками от головы в прыжке. | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 60. | 1 | Техника защиты. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. | Техника защиты. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| **Хоккей на полу (2 ч)** | | | | |
| 61. | 1 | Правила безопасной игры в хоккей на полу. | Правила безопасной игры в хоккей на полу. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 62. | 1 | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика (6 ч)** | | | | |
| 63. | 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 64. | 1 | Прыжок в длину на результат. Оценка техники метания мяча. ГТО. | Прыжок в длину на результат. Оценка техники метания мяча. ГТО. Метание мяча на дальность. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 65. | 1 | Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 66. | 1 | Метание малого мяча на дальность с разбега | Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| 67. | 1 | Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. | Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 68. | 1 | *Бег*. Медленный бег с равномерной скоростью. | *Бег*. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. | Слушание объяснений учителя.  Наблюдение за демонстрация ми учителя |
| Всего: | | часа | | |