


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Кузнецовская средняя общеобразовательная школа»
Медведевского района Республики Марий Эл

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей


Окунева С.Б.

Протокол №1
от "26" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР


Терехова Н.П.

Протокол №1
от "29" 08 2022 г.



Тетерин В.В.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре

для учащихся с легкой умственной отсталостью

7-9 классы

Учитель физической культуры Солодянкина Г.И.

2022-2023г.г

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания» (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич) по учебнику «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях и Учебного плана школы на 2022/2023 уч.г.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Адаптированная программа предназначена для обучающихся 7 класса и рассчитана на 3 часа в неделю 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

- соблюдение правил поведения на занятиях физическими упражнениями, правил безопасности, гигиены занятий и личной гигиены.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Содержательная часть и требования к усвоению содержания.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Поурочное планирование 7 класс.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт 20-40м.	18	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	текущий	сентябрь	
2		Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м).		Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	текущий	сентябрь	
3		Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м).		Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м	текущий	сентябрь	
4		Бег на результат 60м.		Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	текущий	сентябрь	
5		Бег 500 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		Бег в среднем темпе до 1000 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10 – 12 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	текущий	сентябрь	

6	Бег до 1000 м. Метание мяча.	Равномерный бег до 1000 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	текущий	сентябрь	
7	Бег до 2000 м. Метание мяча	Бег в среднем темпе до 2000 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	текущий	сентябрь	
8	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1000 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 10 мин., метать мяч на дальность	текущий	сентябрь	
9	Прыжки в длину с разбега. Бег 1500м.	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., выполнять прыжки в длину с разбега	текущий	сентябрь	
10	Прыжки в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега, бегать в среднем темпе до 15 мин.	текущий	сентябрь	
11	Бег 1000 м на результат	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 1000 м на результат	текущий	сентябрь	
12	Техника прыжка в длину с места.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10, 6х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	текущий	сентябрь	

13		Челночный бег 3x10 /2 серии, 6x10		Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10 /2 серии, 6x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	текущий	октябрь	
14		Прыжок в длину с места.		Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10, 6x10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	текущий	октябрь	
15		Челночный бег 6x10.		Челночный бег 6x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	текущий	октябрь	
16		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега	текущий	октябрь	
17		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Техника приземления		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега	текущий	октябрь	
18		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Техника приземления		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	текущий	октябрь	
19	Волейбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока.	6	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	

20	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д.	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Работа с набивными мячами. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	
21	Работа кисти при верхней передаче мяча.	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол . Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	
22	Верхняя передача мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи.	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	
23	Нижний прием мяча, своевременный выход на мяч.	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	
24	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу, работы туловища при нижней подачи мяча. Развитие быстроты.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	

25	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения в вися.	15	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися.	текущий	ноябрь	
26		Строевые упражнения; упражнения в вися.		Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	текущий	ноябрь	
27		Строевые упражнения; упражнения в вися.		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	текущий	ноябрь	
28		Техника выполнения висов и упоров.		ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение висов на гимнастической стенке (вис прогнувшись и вис согнувшись(м), смешанные висы(д)). Упражнения в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	текущий	ноябрь	

Преодоление препятствий прыжком.

Преодоление препятствий прыжком.
Развитие скоростно-силовых способностей.
Эстафеты.

Уметь выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия

текущий ноябрь

30	Опорный прыжок.	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. . Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	ноябрь	
31	Опорный прыжок.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	ноябрь	
32	Опорный прыжок	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	ноябрь	
33	Выполнение опорного прыжка на оценку.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	ноябрь	
34	Кувырок вперед и назад.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	ноябрь	
35	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	ноябрь	

36		Мост из положения стоя. Кувырок вперед в стойку на лопатках.		Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	ноябрь	
37		Мост из положения стоя. Кувырок вперед в стойку на лопатках.		Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ без предметов. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	декабрь	
38		Стойка на голове с согнутыми ногами. Мост из положения стоя.		Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма	текущий	декабрь	
39		Стойка на голове с согнутыми ногами. Мост из положения стоя.		Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма	текущий	декабрь	
40	Баскетбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передвижение игрока. Повороты с мячом.	9	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	декабрь	

41	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	декабрь	
42	Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	декабрь	
43	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	декабрь	

44	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	декабрь	
45	Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	декабрь	
46	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	декабрь	
47	Передача мяча в тройках со сменой мест	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	декабрь	

48		Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	декабрь	
49	Лыжная подготовка.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода.	24	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	текущий	январь	
50		Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.		Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двухшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	текущий	январь	
51		Отталкивание ног в одновременном двухшажном ходе.		Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	январь	
52		Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе.		Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. передвижение на лыжах до 2-х км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	текущий	январь	

53	Техника попеременного двухшажного хода.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода.	текущий	январь	
54	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двухшажном ходе.	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода.	текущий	январь	
55	Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	январь	
56	Техника одновременного одношажного хода.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	январь	
57	Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода.	текущий	январь	
58	Техника отталкивания при одновременном одношажном ходе	Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	текущий	февраль	
59	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе.	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременном одношажном ходе. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	

60	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе.	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
61	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе.	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
62	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию 3 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
63	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
64	Техника одновременного одношажного хода.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
65	Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
66	Прохождение дистанции 2 км на время.	Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	

67		Техника подъема в гору скользящим шагом.		Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	текущий	февраль	
68		Техника выполнения поворота на месте махом.		Техника выполнения поворота на месте махом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.	текущий	февраль	
69		Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.		Техника выполнения поворота на месте махом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости.	Уметь правильно выполнить поворот на месте махом.	текущий	март	
70		Техника подъема в гору скользящим шагом, выполнения поворота на месте махом.		Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.	текущий	март	
71		Техника выполнения поворота на месте махом.		Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	текущий	март	
72		Техника выполнения поворота на месте махом.		Совершенствование техники выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот на месте махом.	текущий	март	
73	Спортивные игры Баскетбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передвижение игрока. Повороты с мячом.	12	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	март	

74	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	март	
75	Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	март	
76	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	март	

77	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	март	
78	Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	март	
79	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.		Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	апрель	
80	Передача мяча в тройках со сменой мест		Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	апрель	

81	Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	апрель	
82	Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	апрель	
83	Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	апрель	
84	Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	текущий	апрель	

85	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег 9 мин. Стартовый разгон	18	Равномерный бег до 9 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 9 минут	текущий	апрель	
86		Бег 11 мин. Стартовый разгон		Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 11 минут	текущий	апрель	
87		Ускорения 20,40,50 м.		Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 20,40,50 м. Техника разбега при метании мяча. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий	апрель	
88		Ускорения 30,40,60 м.		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,5 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40,60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	Уметь бегать с максимальной скоростью на 60 м.	текущий	апрель	
89		Бег 500 м. Метание мяча.		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча с 4-х шагов разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	текущий	апрель	
90		Бег 60 м. Метание мяча.		Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробежать дистанцию 60 м с максимальной скоростью.	текущий	апрель	
91		Бег 1000 м. Метание малого мяча.		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	Уметь метать мяч с разбега. Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	текущий	май	

92	Метание мяча на дальность с разбега.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.	текущий	май	
93	Техника прыжка в длину с разбега.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на угол корпуса тела после отталкивания.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	текущий	май	
94	Бег 1500 м. Отталкивание в прыжках в длину.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Работа маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	текущий	май	
95	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Работать над углом отталкивания и движением туловища вперед.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	текущий	май	
96	Бег 1000 м. Метание мяча.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Сдача контрольных нормативов.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	текущий	май	
97	Бег 1500 м.	Бег 1500 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	текущий	май	

98	Бег 2000 м Метание мяча.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.	текущий	май	
99	Работа ног при отталкивании в прыжках в длину.	Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	текущий	май	
100	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	текущий	май	
101	Техника бега на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.	текущий	май	
102	Метание мяча с разбега на дальность.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь метать мяч с разбега.	текущий	май	

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания» (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич) по учебнику «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях и Учебного плана школы на 2022/2023 уч.г.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Адаптированная программа предназначена для обучающихся 8 класса и рассчитана на 3 часа в неделю 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

- соблюдение правил поведения на занятиях физическими упражнениями, правил безопасности, гигиены занятий и личной гигиены.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Содержательная часть и требования к усвоению содержания.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Поурочное планирование 8 класс.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Кроссовая подготовка с элементами лёгкой атлетики	Т/ б на уроках легкой атлетики. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м).	18	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	текущий	сентябрь	
2		Низкий старт 30-40м. Эстафетный бег.		Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	текущий	сентябрь	
3		Низкий старт 30-40м. Финиширование.		Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	текущий	сентябрь	
4		Бег 60м.		Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	текущий	сентябрь	
5		Бег 1000 м.		Бег в среднем темпе до 1000 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	текущий	сентябрь	

6		Бег 1500 м.		Равномерный бег до 1500 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	текущий	сентябрь	
7		Бег 500 м. Метание мяча.		Бег 500 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	текущий	сентябрь	
8		Метание теннисного мяча.		Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2000 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность	текущий	сентябрь	
9		Бег 3000 м. Метание теннисного мяча.		Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3000 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать мяч на дальность	текущий	сентябрь	
10		Бег 1000 м. Метание теннисного мяча.		Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1000 м.	Уметь метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе до 12 мин.	текущий	сентябрь	
11		Бег 2000 м (мин).		Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 2000 м на результат	текущий	сентябрь	
12		Челночный бег 3x10м, 6x10м.		Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10, 6x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	текущий	сентябрь	
13		Челночный бег 3x10м, 6x10м.		Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные	Уметь прыгать в длину с места.	текущий	октябрь	

				прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10 /2 серии, 6x10. Развитие скоростно-силовых качеств.				
14		Прыжок в длину с места.		Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	текущий	октябрь	
15		Челночный бег 10x10м.		Челночный бег 10x10м. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	текущий	октябрь	
16		Прыжок в высоту с разбега.		Разбег с выполнением 3-х последних шагов. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега	текущий	октябрь	
17		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега	текущий	октябрь	
18		Техника приземления в прыжках в высоту.		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	текущий	октябрь	
19	Волейбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Чередование способов	6	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	

		перемещения.		волейбол.				
20		Верхняя передача мяча.		Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	
21		Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче.		Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	
22		Верхняя передача мяча над собой и работа руки при нижней прямой подачи.		Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовка для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	
23		Перемещение в стойке. Отбивание мяча кулаком через сетку.		Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовка для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	
24		Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку.		Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	

25	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь.	15	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения;	текущий	ноябрь	
26		Строевые упражнения. Висы и упоры.		Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Выполнение висов на гимнастической стенке вис согнувшись и вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; висы и упоры	текущий	ноябрь	
27		Строевые упражнения. Висы и упоры.		Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ в движении. Выполнение висов на гимнастической стенке(вис согнувшись и вис прогнувшись (м),смешанные висы(д). Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; висы и упоры	текущий	ноябрь	
28		Техника выполнения висов и упоров.		Подтягивание в висе.. Выполнение висов на гимнастической стенке вис согнувшись и вис прогнувшись (м),смешанные висы(д). Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять подтягивание на результат	текущий	ноябрь	
29		Опорный прыжок		Опорный прыжок, (высота козла 110-115 см - мальчики). (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	ноябрь	

			гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.				
30		Опорный прыжок	Опорный прыжок. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	ноябрь	
31		Опорный прыжок	Опорный прыжок. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	ноябрь	
32		Опорный прыжок.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	ноябрь	
33		Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	текущий	ноябрь	
34		Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М).	Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	текущий	ноябрь	
35		Длинный кувырок, стойка на голове (м.). Мост и поворот на одном колене (д.).	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	текущий	ноябрь	
36		Длинный кувырок,	Кувырок назад, стойка «ноги врозь».	Уметь выполнять	текущий	ноябрь	

		стойка на голове (м.). Мост и поворот на одном колене (д.).		Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	комбинацию из разученных элементов			
37		Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М).		Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	текущий	декабрь	
38		Длинный кувырок, стойка на голове (м.). Мост и поворот на одном колене (д.).		Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	текущий	декабрь	
39		Длинный кувырок, стойка на голове (м.). Мост и поворот на одном колене (д.).		Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	текущий	декабрь	
40	Спортивные игры Баскетбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока	9	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	декабрь	

41		Ведение мяча с сопротивлением на месте.		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	декабрь	
42		Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	декабрь	
43		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.		Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	декабрь	
44		Передачи мяча в движении парами, с сопротивлением. Личная защита.		Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	декабрь	
45		Передачи мяча в тройках с		Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с	Уметь играть в баскетбол по упрощённым	текущий	декабрь	

		сопротивлением. Личная защита.		сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	правилам, выполнять технические действия в игре.			
46		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.		Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	декабрь	
47		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.		Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	декабрь	
48		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением		Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	декабрь	
49	Лыжная подготовка.	Т/б на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода.	24	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	текущий	январь	

50	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	текущий	январь	
51	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	январь	
52	Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе.	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	текущий	январь	
53	Техника попеременного двухшажного хода.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	текущий	январь	
54	Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон.	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,0 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	текущий	январь	
55	Разгибание руки и движение её за	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном	Уметь выполнять технику способов передвижения	текущий	январь	

		бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.		одношажном ходе. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	на лыжах			
56		Техника одновременного одношажного хода.		Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	январь	
57		Одновременный одношажный ход.		Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	текущий	январь	
58		Техника выполнения конькового хода.		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.	текущий	февраль	
59		Техника отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах.		Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
60		Техника выполнения конькового хода.		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
61		Техника лыжных ходов.		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Применение хода	Уметь выполнять технику способов передвижения	текущий	февраль	

			в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	на лыжах			
62		Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе.	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы на всю дистанцию – 2,5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
63		Техника выполнения конькового хода.	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
64		Техника выполнения конькового хода.	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах до 3,0 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
65		Коньковый ход.	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
66		Прохождение дистанции 3,0 км на время.	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
67		Техника подъема в гору скользящим шагом.	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	текущий	февраль	
68		Техника выполнения торможения и поворота плугом.	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.	текущий	февраль	

69		Техника выполнения торможения и поворота плугом.		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости.	Уметь правильно выполнить поворот на месте махом.	текущий	март	
70		Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором.		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот плугом.	текущий	март	
71		Техника выполнения поворота упором.		Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	текущий	март	
72		Техника выполнения поворота упором.		Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот упором.	текущий	март	
73	Спортивные игры. Баскетбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока	12	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	март	
74		Ведение мяча с сопротивлением на месте.		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в	текущий	март	

			разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	игре.			
75		Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	март	
76		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	март	
77		Передачи мяча в движении парами, с сопротивлением. Личная защита.	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	март	
78		Передачи мяча в тройках с сопротивлением. Личная защита.	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	март	

			координационных способностей.				
79		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	март	
80		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	апрель	
81		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	апрель	
82		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	апрель	
83		Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять	текущий	апрель	

		двух игроков через заслон.		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	технические действия в игре.			
84		Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон.		Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	текущий	апрель	
85	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег до 10 мин. Стартовый разгон.	18	Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	текущий	апрель	
86		Бег до 12 мин. Стартовый разгон.		Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут	текущий	апрель	
87		Ускорения 2х20, 40,50 м.		Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Техника разбега при метании мяча. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий	апрель	
88		Ускорения 30,40, 2х60 м.		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	апрель	

			Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	на 60 м.			
89		Бег 1500 м. Метание мяча.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,5 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча с 4-х шагов разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут	текущий	апрель	
90		Бег 100 м. Метание мяча.	Бег 100 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью.	текущий	апрель	
91		Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 1,5 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	Уметь метать мяч с разбега.	текущий	май	
92		Техника прыжка в длину способом согнув ноги.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.	текущий	май	
93		Техника прыжка в длину с разбега.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	текущий	май	
94		Бег 1500 м. Техника	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,5 км. Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе до 15	текущий	май	

		прыжка в длину.		выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения.	мин.			
95		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	текущий	май	
96		Метание мяча.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча . Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	текущий	май	
97		Бег 1000 м.		Бег 1000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	текущий	май	
98		Прыжок в длину с разбега.		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Сдача контрольных нормативов.	Уметь прыгать в длину с разбега.	текущий	май	
99		Бег 2500 м.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,5 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.	текущий	май	
100		Техника прыжка в длину способом согнув ноги.		Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	текущий	май	

101	Техника бега на длинные дистанции.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	текущий	май	
102	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,5 км.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.	текущий	май	

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания» (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич) по учебнику «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях и Учебного плана школы на 2022/2023 уч. г.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Программа предназначена для обучающихся 9 класса и рассчитана на 3 часа в неделю 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
- соблюдение правил поведения на занятиях физическими упражнениями, правил безопасности, гигиены занятий и личной гигиены.

Метапредметные результаты

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержательная часть и требования к усвоению содержания.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
 Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
 Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно–оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе,

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Тематическое (поурочное) планирование 9 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	Т/ б на уроках легкой атлетике. Низкий старт. Эстафетный бег.	18	Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	текущий	сентябрь	
2		Низкий старт Передача эстафетной палочки (шагом).		Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	текущий	сентябрь	
3		Низкий старт. Передача эстафетной палочки (бегом).		Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	текущий	сентябрь	

4		Бег 60м.		Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по выражу. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	текущий	сентябрь	
5		Бег 1500 м. Метание мяча.		Бег в среднем темпе до 1500 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	текущий	сентябрь	
6		Бег 2000 м. Метание мяча.		Равномерный бег до 2000 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	текущий	сентябрь	
7		Бег 1500 м. Метание мяча		Бег в среднем темпе до 1500 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	текущий	сентябрь	
8		Бег 1000 м. Прыжки в длину с разбега		Прыжки в длину с разбега Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000 м.	Уметь бегать в среднем темпе до 10 мин., Прыжки в длину с разбега	текущий	сентябрь	
9		Прыжки в длину с разбега. Бег 3000 м.		Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3000м.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., Прыжки в длину с разбега.	текущий	сентябрь	
10		Бег 2000 м (мин).		Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Прыжки в длину с разбега Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 2000 м на результат	текущий	сентябрь	
11		Техника прыжка в длину с места.		Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10, 6x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	текущий	сентябрь	
12		Челночный бег 3x10м, 6x10м.		Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10 /2 серии, 6x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь выполнять серии челночного бега.	текущий	сентябрь	
13		Челночный бег 6x10м, 10x10м.		Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 6x10/2 серии, 10x10 м. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину. Уметь выполнять серии челночного бега.	текущий	октябрь	

14		Челночный бег 10x10м.		Челночный бег 10x10м. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	текущий	октябрь	
15		Прыжки в высоту.		Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега	текущий	октябрь	
16		Прыжки в высоту.		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега	текущий	октябрь	
17		Прыжки в высоту.		Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега	текущий	октябрь	
18		Прыжки в высоту.		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	текущий	октябрь	
19	Волейбол	Т/б на уроках спортивных игр. Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед.	6	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	
20		Верхняя передача мяча.		Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	
21		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	
22		Передача мяча сверху и нижний		Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой.	Уметь своевременно выйти на мяч,	текущий	октябрь	

		прием мяча		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол.			
23		Отбивание мяча кулаком через сетку.		Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	
24		Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам.		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.	текущий	октябрь	
25	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь	15	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать требования инструкций и правила самостоятельных тренировок. Уметь выполнять строевые упражнения;	текущий	ноябрь	
26		Техника выполнения висов и упоров		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Выполнение висов на гимнастической стенке (вис согнувшись и вис прогнувшись (м) смешанные висы (д)). Упражнение в упоре лежа. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися.	текущий	ноябрь	
27		Техника выполнения висов и упоров.		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися (м) из вися лежа (д). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися.	текущий	ноябрь	

				материальным и духовным ценностям				
28		Техника выполнения висов и упоров.		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси (м) из виса лежа (д). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в виси.	текущий	ноябрь	
29		Опорный прыжок		Опорный прыжок (мальчики – высота козла 110-115 см девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	ноябрь	
30		Опорный прыжок.		Опорный прыжок. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	ноябрь	
31		Опорный прыжок.		Опорный прыжок. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	ноябрь	
32		Техника выполнения акробатических упражнений		Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь	текущий	ноябрь	
33		Техника выполнения акробатических упражнений.		Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно	текущий	ноябрь	
34		Техника выполнения акробатических упражнений.		Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно	текущий	ноябрь	

35	Комбинация из акробатических элементов.	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов	текущий	ноябрь	
36	Комбинация из акробатических элементов.	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов	текущий	ноябрь	
37	Комбинация из акробатических элементов.	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов	текущий	декабрь	
38	Техника выполнения силовых упражнений	Специальные беговые упражнения. ОРУ в ходьбе. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Лазание по шесту в два приема. Выполнение акробатических элементов. Развитие силовых качеств.	Уметь продемонстрировать лазание по шесту.	текущий	декабрь	
39	Техника выполнения силовых	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в ходьбе. Упражнения для мышц пресса. Лазание по шесту в два, три	Уметь продемонстрировать лазание по шесту.	текущий	декабрь	

		упражнений		приема. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы и ловкости.				
40	Спортивные игры (Баскетбол).	Т/б на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	9	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	декабрь	
41		Бросок двумя руками от головы в прыжке.		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	декабрь	
42		Бросок одной рукой от плеча в прыжке.		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	декабрь	
43		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	декабрь	
44		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	декабрь	
45		Штрафной бросок.		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	декабрь	

				взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола				
46		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	декабрь	
47		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».		Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	декабрь	
48		Взаимодействие трёх игроков в нападении		Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	декабрь	
49	Лыжная подготовка.	Т /б на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода	24	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	текущий	январь	
50		Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном		Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	текущий	январь	
51		Попеременный четырехшажный ход.		Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	январь	
52		Подседание и разгибание ноги		Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном	Уметь выполнять технику способов	текущий	январь	

		при отталкивании в одновременном одношажном ходе.		ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	передвижения на лыжах.			
53		Техника попеременного четырехшажного хода.		Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.	текущий	январь	
54		Техника попеременного четырехшажного хода.		Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.	текущий	январь	
55		Переход с попеременных ходов на одновременные		Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	январь	
56		Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе.		Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	январь	
57		Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе.		Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости.	Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности.	текущий	январь	
58		Техника выполнения конькового хода.		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.	текущий	февраль	
59		Отталкивание ног в одновременном двухшажном		Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
60		Попеременный четырехшажный ход.		Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	

			выполнения. Развитие скорости.				
61	Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
62	Одновременный двухшажный коньковый ход.		Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию 3 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
63	Техника выполнения конькового хода.		Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
64	Техника выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов.		Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
65	Коньковый ход.		Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
66	Прохождение дистанции 3,0 км на время.		Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	февраль	
67	Техника подъема в гору скользящим шагом		Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	текущий	февраль	
68	Техника выполнения торможения и поворота плугом.		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.	текущий	февраль	

				выносливости.				
69		Техника выполнения торможения и поворота плугом.		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	Уметь правильно выполнить торможение и поворот плугом.	текущий	март	
70		Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором.		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот плугом.	текущий	март	
71		Техника выполнения поворота упором.		Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	текущий	март	
72		Техники выполнения поворота упором.		Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот упором.	текущий	март	
73	Спортивные игры (Баскетбол).	Т/Б на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения и бросков.	12	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	март	
74		Бросок двумя руками от головы в прыжке.		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	март	
75		Бросок одной рукой от плеча в прыжке.		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	март	
76		Позиционное нападение и личная защита в игровых		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам,	текущий	март	

		взаимодействиях 2х2, 3х3.		прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	применять в игре технические приёмы			
77		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	март	
78		Штрафной бросок.		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	март	
79		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	апрель	
80		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».		Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	апрель	
81		Взаимодействие трёх игроков в нападении		Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	апрель	
82		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие		Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре	текущий	апрель	

		трёх игроков в нападении		трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	технические приёмы			
83		Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра.		Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	апрель	
84		Взаимодействие трёх игроков в нападении		Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	текущий	апрель	
85	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег до 11 мин. Стартовый разгон.	18	Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 11 минут	текущий	апрель	
86		Передача эстафетной палочки.		Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 минут	текущий	апрель	
87		Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки.		Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий	апрель	
88		Ускорения 30,40, 2х60 м.		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	Уметь бегать с максимальной скоростью на 60 м.	текущий	апрель	
89		Метание мяча в		Развитие выносливости в беге на длинные	Уметь бегать в	текущий	апрель	

		вертикальную и горизонтальную цель.		дистанции 2,5 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки.	равномерном темпе до 15 минут			
90		Бег 60 м.		Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью.	текущий	апрель	
91		Метание мяча с разбега		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,5 км. Метание малого мяча с разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	Уметь метать мяч с разбега.	текущий	май	
92		Метание мяча на дальность с разбега.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину	Уметь метать мяч с разбега.	текущий	май	
93		Метание мяча на дальность с разбега.		Метание мяча с разбега. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	текущий	май	
94		Техника прыжка в длину с разбега.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,0 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	текущий	май	
95		Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	текущий	май	
96		Бег 3000 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,0 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	текущий	май	

97		Бег 2000 м на результат.		Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	текущий	май	
98		Техника метания гранаты.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.	текущий	май	
99		Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении.		Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Техника метания гранаты с 3-х шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,0 км.	Уметь прыгать в длину с разбега.	текущий	май	
100		Прыжок в длину с разбега. Техника метания гранаты.		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	текущий	май	
101		Техника бега на длинные дистанции до 3,0 км.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,0 км. Распределение силы на всю дистанцию. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.	текущий	май	
102		Техника бега на длинные дистанции.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.	текущий	май	