

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Астраханской области  
«Школа-интернат № 3 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**Утверждено**

педагогическим советом  
ГБОУ АО «Школа- интернат №3 для  
обучающихся с ОВЗ»

Протокол №1 от 29.08.2019г.

Директор ГБОУ АО  
«Школа- интернат №3 для  
обучающихся с ОВЗ»



И.В. Рябов

## **Рабочая программа**

### **По физической культуре 1 - 10 класс**

на 2019 -2020 учебный год

*Всего часов на учебный год:*

*в 1 классе – 99 ч., во 2-4 классах-102ч.,*

*в 5-10 классах-68ч.*

Составлена в соответствии с образовательной программой ГБОУ АО «Школа-интернат №3 для обучающихся с ОВЗ», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 общеобразовательных учреждений, примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Учебники 1-9класс «Физическая культура» А.П. Матвеев

Москва «Просвещение» 2019г.

Составитель:

С.М.Карпиков

учитель физической культуры

СОГЛАСОВАНО:

школьным методическим объединением учителей  
естественно-математического  
цикла

Протокол №1 от 29.08.2019г.

Астрахань-2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	4
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	8
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	136
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	256

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» начального, основного общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся;

Примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования;

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598)

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных

возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом обучающихся с нарушением состояния здоровья.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные

единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья.

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает

преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

#### *Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане*

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть учебного плана начального общего

образования на изучение которого отводится в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом основного общего образования отводится ориентировочно с V по XI класс по 68 часов ежегодно (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### *Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### *Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн.

другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### *Познавательные универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии,

классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за

*динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

- *выполнять базовую технику самбо;*

- *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*

- *плавать, в том числе спортивными способами;*

- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

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

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия самбо;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*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;

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

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

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### *Способы физкультурной деятельности*

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

### *Физическое совершенствование*

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### *Модуль 1. Спортивные игры.*

#### *Раздел «Футбол».*

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

#### *Раздел «Баскетбол».*

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте,

шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

### *Модуль 2. Гимнастика.*

#### *Раздел «Гимнастика».*

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек»,

«петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

### *Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

### *Модуль 4. Лыжная подготовка.*

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой»,

«полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

#### *Модуль 5. Плавание.*

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплытие, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплавание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавами», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

*Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).*

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и

медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру,

мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – бочке, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### *Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и

развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

#### *Способы физкультурной деятельности.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

## *Физическое совершенствование.*

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### *Модуль 1. Спортивные игры.*

##### *Раздел «Футбол».*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения;

остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

#### *Раздел «Баскетбол».*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

#### *Модуль 2. Гимнастика.*

##### *Раздел «Гимнастика».*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций 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, аэробные движения.

#### *Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

#### *Модуль 4. Лыжная подготовка.*

Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

#### *Модуль 5. Плавание.*

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Игры на воде: «пятнашки с поплавами», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки»,

«водное поло» и эстафеты. Проплывание учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

*Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Ланга»).*

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную

осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы
-------	--------	---------

Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол
		Баскетбол
	Модуль 2. Гимнастика	Гимнастика
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка
	Модуль 5. Плавание	Плавание
	Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: «Народные игры» Игра «Лапта» Игра «Городки»

## ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено

		не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;

- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

## ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся  
по модулю №1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 30 (60) м - (с).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).
3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).
4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3\*10м (с).

2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).
3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).
4. Комбинированная эстафета (мин, с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №2 «Гимнастика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата  
Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 5 «Плавание»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники плавания (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации физического совершенствования обучающихся по разделу «Плавание»:

1. Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор игрушек со дна при нырянии в длину (3-4 м) за определенное время по возрасту).
2. Проплывать дистанцию одним (любым) способом плавания (по возрасту) - 10-20-25-50 метров.
3. Проплывать дистанцию 10-20- 25-50 метров со сменой способов плавания (без времени).
4. Буксировка предметов на воде 3-4-5 метров.

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности «народные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере: «народные игры»):

1. Челночный бег 3 \* 10 м (с).
2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.
3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.
4. Полоса препятствий (мин, с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>:*

- знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
- качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
- качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
- степень освоение спортивных игр.

#### ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3\*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 2 Гимнастика:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.

2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин, с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5 «Плавание»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца, упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, упражнений на суше и в воде.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Плавание»:

1. Техника выполнения изученных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (баллы).
2. Проплывание дистанций (по возрасту) любым способом плавания, в том числе на время (с).
3. Комбинированная эстафета (мин, с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лепта»):*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»))»:

1. Челночный бег 5 \* 10 м (с).
2. Удары мяча на точность (кол-во попаданий).
3. Удары мяча на дальность (м).
4. Ловля мяча с перемещением (кол-во).

*Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования<sup>2</sup>*

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

## Календарно - тематический план 1 класс (А.П. Матвеев)

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата провед. план	Дата провед. Факт
<b>I четверть</b>							
1	<b>Основы знаний (1 час)</b>	1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения.	Национальные подвижные игры Стр. 6,7,10.	Опрос стр.8 - 9		
2	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b> <i>Спринтерский бег – 3 часа</i>  <i>Метание мяча – 2 часа</i>	2.	Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением 15, 30 м. Подвижная игра «Два мороза».	Спортивные площадки города для летних видов спорта			
		3.	Одежда для игр и прыжок. Челночный бег 3*10. Бег с изменением направления движения. Эстафеты «Вызов номеров», «Смена сторон». Два мороза		Тестовые упражнения		
		4.	Бег 30 м. – тест комплекса ГТО. Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Пятнашки», «Два Мороза».		Тестовые упражнения		
		5.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и				

<i>Прыжки – 3 часа</i>		вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель».					
	6.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».					
<i>Длительный бег – 2 час</i>	7.	Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде».					
	8.	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Прыжки через набивные мячи. Подвижная игра «Зайцы в огороде».					
	9.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Прыжки через набивные мячи. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		Тестовые упражнения			
	10.	Бег 500 м. Круговая эстафета. Подвижная игра «К своим флажкам»					
	11.	Равномерный бег 1 км. с переходом на ходьбу. Подвижная игра «К своим флажкам»	Что такое режим дня. Упражнение зарядки и личная гигиена.				
<i>Режим</i>							

3	<b>Гимнастика с основами акробатики (1 час)</b>	12.	Что такое осанка. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Повороты направо, налево. Расчет на первый – второй, по три. Размыкание на вытянутые руки . ОРУ без предметов. Подвижная игра «Два и три»	Стр. 24 – 26				
4	<b>Прикладная подготовка 1 час</b>	13.	Исходное положение в физических упр  Основная стойка – стойка руки на поясе – стойка ноги врозь – стойка на коленях – упор присев – упор лежа – сед – сед на пятках – сед на ноги врозь – сед с опорной на руки – присед – лежа на животе – лежа на спине					
5	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>  <i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>  <i>9 часов</i>	14.	Техника безопасности при работе с мячами.  Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Секции по спортивным играм в нашем городе				
		15.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.					
		16.	Передача мяча снизу на месте.  ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.					

		17.	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.					
		18.	Передача мяча из – за головы на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.					
		19.	Передача мяча снизу, из – за головы на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.					
		20.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей					
		21.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей					
		22.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча в шаге. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей					
6	<b>Физкультурно – оздоровительная</b>	23.	Упражнения для физкультминутки. Подними руки вверх , потянись, прогнись (вдох), опусти руки			Задание стр. 70		

	<p><b>деят-ть</b> <b>(2 часа)</b></p>	<p>(выдох).</p> <p>Сидя на краю стула , откинься на его спинку. С напряжением вытяни ноги (вдох), вернись в исходное положение (выдох).</p> <p>Руки на поясе. Сделай энергичные повороты туловищем вправо и влево. Поднимая на носки , руки вверх, потянутся (вдох), Руки вниз (выдох).</p> <p>Стойка ноги врозь, руки в стороны ,вращение руками вперед потом назад.</p> <p>Стойки ноги врозь , руки на поясе. Наклоны туловища 2 раза вправо затем 2 раза влево</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Упр сидя на стуле, упор стоя,</p> <p>Подвижная игра «День и ночь»</p>					
		<p>24. Комплексы физических упражнений для физкультминуток. Подвижная игра «Чай, чай, выручай»</p>					
7	<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p> <p><i>Национальные подвижные игры</i></p>	<p>25. Лыжная подготовка. Подвижные: «Кто быстрее», Встречные эстафеты</p>	Подвижные игры				
		<p>26. Подвижные игры: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Передал – садись».</p>	Подвижные игры				





Лазание, перелезание, подлезание 2 часа		координационных способностей.					
	35.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Развитие силовых способностей.	Спортивные сооружения Астраханской области и их предназначение				
	36.	ОРУ со скакалкой. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках. Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Развитие силовых способностей.					
	37.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.					
	38.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре на гимнастическом козле и гимнастической скамейке. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.					
	39.	ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей.					
	40.	ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Преодоление полосы		Оценивание техники выполнения			

<i>опорный прыжок 1 час</i>		препятствий с элементами лазания, перелезания. Подвижная игра «Змейка». Развитие силовых способностей.					
	41.	ОРУ со скакалкой. Перелезание через горку матов и гимнастического козла. Подвижная игра «Змейка». Развитие координационных способностей.					
<i>Упражнения на равновесие 3 часа</i>	42.	ОРУ в парах. Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». Развитие координационных способностей.					
	43.	ОРУ в парах. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90*. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения			
<i>Танцевальные упражнения 4 часа</i>	44.	ОРУ в парах. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Подвижная игра «Чай, чай, выручай». Развитие координационных способностей.					
	45.	ОРУ в парах. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопом. Танцевальная комбинация «Буратино».  Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.					

		46.	ОРУ в парах. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Буратино».  Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.					
		47.	ОРУ в парах. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Буратино».  Подвижная игра «Рыбки». Развитие координационных способностей.					
		48.	ОРУ в парах. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Буратино».  Эстафеты. Развитие координационных способностей.			Оценивание техники выполнения		

### III четверть

9	<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность (1 час)</b>	49.	Комплексы дыхательной гимнастики. Подвижная игра «День и ночь»					
10		50.	Техника безопасности при занятиях на льду. Ходьба на коньках на снежной укатанной площадке. Подвижная игра «Северный и южный ветер». Развитие координационных способностей.	Катки нашего города				
		51.	Ходьба на коньках на льду. Отталкивание правой и левой ногой. Игры «Пружинка», «Неваляшка»,					

<b>Катание на коньках</b>  <b>12 часов</b>		«Цапля». Развитие координационных способностей.					
	52.	Отталкивание правой и левой ногой. Игры «Пружинка», «Неваляшка», «Цапля». Развитие координационных способностей.					
	53.	Отталкивание правой и левой ногой. Длительное скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения			
	54.	Длительное скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.					
	55.	Выполнение разбега из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Скольжение на одном коньке и энергичное отталкивание другим коньком в катании друг за другом. Подвижная игра «Цапля»					
	56.	Преодоление дистанции 10 м с помощью толчков без перехода на двухопорное скольжение. Выполнение разбега из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Подвижная игра «Пружинка»		Оценивание техники выполнения			
	57.	Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Катание друг за другом, с сохранением дистанции					

			между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».					
		58.	Преодоление дистанции 10 м. Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».		Оценивание техники выполнения			
		59.	Торможение «Полуплугом». Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».					
		60.	Торможение «Полуплугом». Преодоление дистанции 15 м. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения			
		61.	Подвижные игры на коньках: «Кто дальше», «День и ночь», «Кружочки и снежинки». Развитие координационных способностей.					
11	<b>Способы физкультурной деятельности 1 час</b>	62.	Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития. Измерение длины и массы тела.					
12	<b>Основы знаний 1 час</b>	63.	Кто как передвигается. Игры народов Южного Урала.	Спортивно – оздоровительный комплекс	Опрос стр. 14, 18			
13	<b>Прикладная</b>	64.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Волк					

	подготовка 1 час		во рву».					
14	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>  <i>Подвижные игры с элементами волейбола</i>  <i>9 часов</i>	65.	Техника безопасности на занятиях с мячами. Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Стойка игрока. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие координационных способностей	Секции по волейболу в нашем городе.				
66.		Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Стойка игрока. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие координационных способностей						
67.		Ловля и броски мяча через сетку.  Стойка игрока. Перемещение на площадке. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей						
68.		Ловля и броски мяча через сетку.  Перемещение на площадке. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей						
69.		Ловля и броски мяча через сетку.  Перемещение на площадке. Переход по номерам. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения				

		70.	Броски мяча через сетку с 3 м. Ловля мяча через сетку. Переход по номерам. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей.					
		71.	Броски мяча через сетку с 3 м. Ловля мяча через сетку. Переход по номерам. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения			
		72.	Броски мяча через сетку с 6 м. Ловля мяча через сетку. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей.					
		73.	Броски мяча через сетку с 6 м. Ловля мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения			
15	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>  <i>Национальные подвижные игры (2 часа)</i>	74.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит».	Подвижные игры народов Южного Урала				
		75.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Салки с домиками».	Подвижные игры народов Южного Урала				
<b>IV четверть</b>								
16	<b>Способы физической деятельности 1</b>	76.	Режим дня. Что такое режим дня. Личная гигиена  Необходимо составить список основных дел на		Опрос стр. 30			

	час		<p>день.Затем их распределить по часам с утра до вечера.</p> <p>Зарядка помогает разбудить организм, зарядить его силой и энергией.</p>					
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	77.	Подвижные игры народов: «Кот и мыши», «Тише едешь», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых качеств.	Подвижные игры народов				
	<i>Национальные подвижные игры (2 часа)</i>	78.	Подвижные игры народов: «Мяч в корзину», «Мяч по кругу», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых качеств.	Подвижные игры народов				
17	<b>Способы физкультурной деятельности 1 час</b>	79.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.		Практическая работа			
18	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	80.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Ведение мяча. Подвижная игра «Точная передача».	Секции по футболу в нашем городе.				
	<i>Подвижные игры с элементами футбола</i>	81.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с двух – трёх шагов. Ведение мяча. Подвижная игра «Точная передача».					

	7 часов							
	82.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч в ворота»			Оценивание техники выполнения			
	83.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с двух – трёх шагов, по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч в ворота»			Оценивание техники выполнения			
	84.	Остановка мяча внутренней стороной стопы; подошвой. Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч в ворота».						
	85.	Остановка мяча внутренней стороной стопы; подошвой. Ведение мяча. Игра в футбол с упрощенными правилами.			Оценивание техники выполнения			
	86.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча. Игра в футбол с упрощенными правилами.						
19	<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>	87.	Комплексы дыхательной гимнастики. Подвижная игра «У медведя во бору», «Море берег волна».					
		88.	Упражнения для профилактики и коррекции					

	<b>(1 час)</b>		плоскостопия. Подвижная игра «Совушка»					
		89.	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Подвижная игра «Рыбки»					
20	<b>Легкая атлетика</b> <b>(10 часов)</b> <i>Спринтерский бег–2часа</i>	90.	Бег с преодолением 2 – 3 препятствий. Контрольный норматив: челночный бег 3*10. Подвижная игра «Пятнашки».					
		91.	Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Бег по кругу», «Два Мороза».		Тестовые упражнения			
	<i>Метание мяча – 2 часа</i>	92.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Мяч в обруч».					
	<i>Прыжки – 2 часа</i>	93.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч в обруч».					
		94.	Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».					
	<i>Длительный бег – 2 часа</i>	95.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		Тестовые упражнения			

		96.	Бег с изменением направления движения. Равномерный бег 500. Подвижная игра «Охотники и утки».					
		97.	Бег с преодолением 2-3 препятствий. Контрольный норматив бег 1 км. с переходом на ходьбу. Подвижная игра «Салки с домиками».		Тестовые упражнения			
		98.	Бег с изменением направления движения. Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «Салки с домиками».					
21	<b>Прикладно – ориентированная деятельность 2 часа</b>	99.	Тестирование развития физических качеств: выполнение наклона их положения стоя; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине		Тестовые упражнения			

## Календарно - тематический план 2 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата провед. план	Дата провед. Факт
<b>І четверть</b>							
1.	<b>Основы знаний (1 час)</b>	1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Спорт в эпоху Античности.		Пересказ стр. 8-13		
2.	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b> <i>Беговая подготовка – 3 часа</i>  <i>Спринтерский бег – 3 часа</i>  <i>Метание мяча – 2 часа</i>	2.	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Круговая эстафета.				
3.		Разновидности ходьбы. СБУ. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Подвижная игра «К своим флажкам».					
4.		Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с изменением направления движения. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам».					
5.		СБУ. Челночный бег 3*10. Эстафеты «Вызов номеров», «Смена сторон».					
6.		Бег с ускорением 30 м. Контрольный норматив челночный бег 3*10. Игра «Море, берег, волна»			Тестовые упражнения		
7.		Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Пятнашки», «Два Мороза».			Тестовые упражнения		
8.		Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель».					
9.		Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».					

	<i>Прыжки – 2 часа</i>	10.	Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде».				
	<i>Длительный бег – 2 часа</i>	11.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Прыжки через веревочку (высота 30-40 см.) с 3-4 шагов. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		Тестовые упражнения		
		12.	Кросс 1 км. по слабопересеченной местности. Подвижная игра «К своим флажкам».	Что такое утренняя зарядка?			
		13.	СБУ. Равномерный медленный бег 3 мин. Подвижная игра «К своим флажкам».				
3	<b>Прикладно – ориентированная деятельность 1 час</b>	14.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с выполнением беговых упражнений, прыжков, метания. Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты».				
4	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> <i>Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов</i>	15.	Техника безопасности при работе с мячами. Ловля и передача мяча снизу стоя на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.				
		16.	Ловля и передача мяча снизу стоя на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Стр.26,27			
		17.	Ловля и передача мяча от груди стоя на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
		18.	Ловля и передача мяча от груди в движении. ОРУ. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.				
		19.	Передача мяча из – за головы стоя на месте. Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.				

		20.	Передача мяча из – за головы стоя на месте. Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
		21.	Ведение мяча в движении. Бросок мяча сверху в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения		
		22.	Бросок мяча сверху в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Стр.20,			
		23.	Бросок мяча сверху в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения		
<b>Физкультуро – оздоровительная деятельность (2 часа)</b>		24.	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «День и ночь»				
		25.	Что такое физические упражнения. Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Стр.59	Игра «Проверь себя»		
<b>Подвижные и спортивные игры. Национальные подвижные игры (2 часа)</b>		26.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Салки с домиками», «Рыбаки и рыбки».	Подвижные игры			
		27.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Чай-чай выручай», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки».	Подвижные игры			
<b>II четверть</b>							
5	<b>Гимнастика с основами акробатики (21 час)</b>	28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в парах. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перекаты из положения	Развитие гибкости. Стр.87			

<p><i>Строевые упражнения 4 часа</i></p> <p><i>Акробатические упражнения 5 часов</i></p> <p><i>Висы и упоры 4 часа</i></p>		лежа по одному и в парах. Игра «Море, берег, волна». Развитие координационных способностей.				
	29.	ОРУ в парах. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Перестроение из одной шеренги в две. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Два и три». Развитие координационных способностей.				
	30.	ОРУ в парах. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Мышеловка». Развитие координационных способностей.				
	31.	ОРУ в парах. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.				
	32.	ОРУ в парах. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
	33.	ОРУ в парах. Стойка на лопатках выпрямив ноги. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.				
	34.	ОРУ в парах. Из стойки на лопатках выпрямив ноги перекаат вперед в упор присев. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
	35.	ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе лёжа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Развитие силовых способностей.		Оценивание техники выполнения		
	36.	ОРУ со скакалкой. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Подтягивание из седа ноги врозь. Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Развитие силовых способностей.				

<p><i>Лазание, перелезание, опорный прыжок 3 часа</i></p> <p><i>Упражнения на равновесие 3 часа</i></p>	37.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.		Оценивание техники выполнения		
	38.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре на гимнастическом козле и гимнастической скамейке. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.				
	39.	ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей.				
	40.	ОРУ со скакалкой. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Змейка». Развитие координационных способностей.				
	41.	ОРУ со скакалкой. Перелезание через горку матов и гимнастического козла. Подвижная игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
	42.	ОРУ в движении. Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением поворотов. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». Развитие координационных способностей.				
	43.	ОРУ в движении. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, повороты на 90*. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». Развитие координационных способностей.				
	44.	ОРУ в движении. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи и их переноска. Подвижная игра «Чай, чай, выручай». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		

<i>Танцевальные упражнения 4 часа</i>	45.	ОРУ в движении. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопом. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.				
	46.	ОРУ в движении. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.				
	47.	ОРУ в движении. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Подвижная игра «Рыбки». Развитие координационных способностей.				
	48.	ОРУ в движении. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Эстафеты. Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		

### III четверть

6	<b>Прикладно – ориентированная деятельность 1 час</b>	49.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелезанием и перекатами. Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты».				
7	<b>Катание на коньках</b>	50.	Техника безопасности при занятиях на льду. Ходьба на коньках на льду. Подвижная игра «Северный и южный ветер». Развитие координационных способностей.				
		51.	Отгалкивание правой и левой ногой. Игры «Пружинка», «Неваляшка», «Цапля». Развитие координационных способностей.				

<b>12 часов</b>	52.	Отталкивание правой и левой ногой. Игры «Пружинка», «Неваляшка», «Цапля». Развитие координационных способностей.				
	53.	Отталкивание правой и левой ногой. Длительное скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
	54.	Длительное скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.				
	55.	Выполнение разбега из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Скольжение на одном коньке и энергичное отталкивание другим коньком в катании друг за другом. Подвижная игра «Цапля»		Оценивание техники выполнения		
	56.	Преодоление дистанции 20 м с помощью толчков без перехода на двухопорное скольжение. Выполнение разбега из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Подвижная игра «Пружинка»		Оценивание техники выполнения		
	57.	Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».				
	58.	Преодоление дистанции 20 м. Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».		Оценивание техники выполнения		
	59.	Торможение «Полуплугом». Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».				
	60.	Торможение «Полуплугом». Преодоление дистанции 15 м. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
	61.	Подвижные игры на коньках: «Кто дальше», «День и ночь», «Кружочки и снежинки». Развитие координационных способностей.				

8	<b>Способы физкультурной деятельности и 1 час</b>	62.	Самостоятельное проведение подвижных игр на улице в зимнее время года.		Практическая работа		
9	<b>Основы знаний 1 час</b>	63.	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.		Назвать упражнения со стр. 31-33		
10	<b>Прикладно – ориентированная деятельность 1 час</b>	64.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Салки - догонялки».				
11	<b>Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами волейбола 9 часов</b>	65.	Техника безопасности на занятиях с мячами. Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Стойка игрока. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей				
		66.	Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Стойка игрока. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения		
		67.	Ловля и броски мяча через сетку. Стойка игрока. Перемещение на площадке. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей				
		68.	Ловля и броски мяча через сетку. Перемещение на площадке. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения		

		69.	Ловля и броски мяча через сетку. Перемещение на площадке. Переход по номерам. Эстафеты. Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения		
		70.	Броски мяча через сетку с 3 м. Броски и ловля мяча через сетку. Переход по номерам. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.				
		71.	Броски мяча через сетку с 3 м. Броски и ловля мяча через сетку. Переход по номерам. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
		72.	Нижняя прямая подача мяча. Броски мяча через сетку с 6 м.. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.				
		73.	Нижняя прямая подача мяча. Броски мяча через сетку с 6 м. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
12	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> <i>Национальные подвижные игры (4 часа)</i>	74.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит».	Подвижные игры			
		75.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Салки с домиками».	Подвижные игры			
		76.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Кот и мыши», «Тише едешь», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых качеств.	Подвижные игры			
		77.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Кот и мыши», «Тише едешь», «Салки с домиками». Развитие скоростно – силовых качеств.	Подвижные игры			
13	<b>Способы физической культуры</b>	78.	Закаливание, укрепление здоровья средствами закаливания		Вопросы стр. 56		

	деятельность и 1 час						
<b>IV четверть</b>							
14	<b>Прикладно – ориентированная деятельность 1 час</b>	79.	Тестирование развития физических качеств: выполнение наклона их положения сидя; отжимание.				
15	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> <i>Подвижные игры с элементами футбола 7 часов</i>	80.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Ведение мяча по прямой линии, по дуге. Подвижная игра «Точная передача».	Подвижные игры			
		81.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с двух – трёх шагов. Ведение мяча по прямой линии, по дуге. Подвижная игра «Точная передача».	Подвижные игры	Оценивание техники выполнения		
		82.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Подвижная игра «Мяч в ворота»				
		83.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с двух – трёх шагов, по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч в ворота»		Оценивание техники выполнения		

		84.	Остановка мяча внутренней стороной стопы; подошвой. Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Игра в футбол с упрощенными правилами.		Оценивание техники выполнения		
		85.	Остановка мяча внутренней стороной стопы; подошвой Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Игра в футбол с упрощенными правилами.		Оценивание техники выполнения		
		86.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Игра в футбол с упрощенными правилами.		Стандартизированная контрольная работа		
16	<b>Способы физкультурной деятельности и 1 час</b>	87.	Приёмы измерения пульса. Подвижная игра «Охотники и утки»		Дневник самоконтроля стр.85		
17	<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность (1 час)</b>	88.	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «Перестрелки».				
18	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b> <i>Беговая подготовка – 3 часа</i>	89.	СБУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.				
		90.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам».				
		91.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с изменением направления движения. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам».	Лёгкоатлетическая эстафета			

	<i>Спринтерский бег – 2 часа</i>	92.	Контрольный норматив: челночный бег 3*10. Подвижная игра «Пятнашки».		Тестовые упражнения		
	<i>Метание мяча – 3 часа</i>	93.	Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Бег по кругу», «Два Мороза».		Тестовые упражнения		
		94.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч в обруч».				
		95.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч в обруч».				
		96.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча весом 150 гр. на дальность. Подвижная игра «Кто дальше».				
	<i>Прыжки – 2 часа</i>	97.	Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».				
	<i>Длительный бег – 2 часа</i>	98.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с небольшого разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		Тестовые упражнения		
		99.	СБУ. Контрольный норматив бег 1 км. Подвижная игра «Салки с домиками».		Тестовые упражнения		
19	<b>Способы физкультурной деятельности и 1 час</b>	100.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр в летнее время года.				
20	<b>Прикладно – ориентиров</b>	101.	Тестирование развития физических качеств: выполнение прыжков через скакалку, подтягивание;		Тестовые упражнения		

	<b>анная деятельност ь 2 часа</b>	102.	Круговая тренировка с выполнение упражнений на разные группы мышц. Игра «Море, берег, волна».				
--	---	------	---	--	--	--	--

## Календарно - тематический план 3 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата провед. план	Дата провед. Факт
<b>І четверть</b>							
1.	<b>Основы знаний (1 час)</b>	1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Спорт в эпоху Античности.		Пересказ стр. 8-13		
2.	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b> <i>Беговая подготовка – 3 часа</i>  <i>Спринтерский бег – 3 часа</i>    <i>Метание мяча – 2 часа</i>	2.	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Круговая эстафета.				
3.		Разновидности ходьбы. СБУ. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Подвижная игра «К своим флажкам».					
4.		Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с изменением направления движения. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам».					
5.		СБУ. Челночный бег 3*10. Эстафеты «Вызов номеров», «Смена сторон».					
6.		Бег с ускорением 30 м. Контрольный норматив челночный бег 3*10. Игра «Море, берег, волна»			Тестовые упражнения		
7.		Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Пятнашки», «Два Мороза».			Тестовые упражнения		
8.		Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель».					
9.		Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».					

	<i>Прыжки – 2 часа</i>	10.	Техника выполнения прыжка в длину. Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Стр. 45.			
	<i>Длительный бег – 2 часа</i>	11.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Прыжки через веревочку (высота 30-40 см.) с 3-4 шагов. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		Тестовые упражнения		
		12.	Кросс 1 км. по слабопересеченной местности. Подвижная игра «К своим флажкам».	Что такое комплексы физических упражнений?			
		13.	СБУ. Равномерный медленный бег 3 мин. Подвижная игра «К своим флажкам».				
3	<b>Прикладно – ориентированная деятельность 1 час</b>	14.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с выполнением беговых упражнений, прыжков, метания. Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты».				
4	<b>Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов</b>	15.	Техника безопасности при работе с мячами. Ловля и передача мяча снизу стоя на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.				
		16.	Ловля и передача мяча снизу стоя на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.				
		17.	Ловля и передача мяча от груди стоя на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
		18.	Ловля и передача мяча от груди в движении. ОРУ. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.				
		19.	Передача мяча из – за головы стоя на месте. Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте. ОРУ.				

			Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.				
		20.	Передача мяча из – за головы стоя на месте. Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
		21.	Ведение мяча в движении. Бросок мяча сверху в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения		
		22.	Бросок мяча сверху в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей				
		23.	Бросок мяча сверху в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения		
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 часа)</b>		24.	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «День и ночь»				
		25.	Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Подвижная игра «Хитрая лиса».				
<b>Подвижные и спортивные игры. Национальные подвижные игры (2 часа)</b>		26.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Салки с домиками», «Рыбаки и рыбки».	Подвижные игры			
		27.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Чай-чай выручай», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки».	Подвижные игры			
<b>II четверть</b>							
5		28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в парах. Комплексы дыхательной гимнастики.	Развитие гимнастики Стр.24			

<p><b>Гимнастика с основами акробатики (21 час)</b> <i>Строевые упражнения 4 часа</i></p> <p><i>Акробатические упражнения 5 часов</i></p> <p><i>Висы и упоры 4 часа</i></p>	29.	ОРУ в парах. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Перестроение из одной шеренги в две. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Два и три». Развитие координационных способностей.				
	30.	ОРУ в парах. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Мышеловка». Развитие координационных способностей.				
	31.	ОРУ в парах. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.				
	32.	ОРУ в парах. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
	33.	ОРУ в парах. Стойка на лопатках выпрямив ноги. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.				
	34.	ОРУ в парах. Из стойки на лопатках выпрямив ноги перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
	35.	ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе лёжа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Развитие силовых способностей.		Оценивание техники выполнения		
	36.	ОРУ со скакалкой. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Подтягивание из седа ноги врозь. Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Развитие силовых способностей.				
	37.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.		Оценивание техники выполнения		

<i>Лазание, перелезание, опорный прыжок 3 часа</i>	38.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре на гимнастическом козле и гимнастической скамейке. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.				
	39.	ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей.				
	40.	ОРУ со скакалкой. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Змейка». Развитие координационных способностей.				
	41.	ОРУ со скакалкой. Перелезание через горку матов и гимнастического козла. Подвижная игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
	42.	ОРУ в движении. Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением поворотов. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». Развитие координационных способностей.				
	43.	ОРУ в движении. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, повороты на 90*. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». Развитие координационных способностей.				
	44.	Ходьба с поворотом на гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи и их переноска. ОРУ в движении. Подвижная игра «Чай, чай, выручай». Развитие координационных способностей.	Стр.41	Оценивание техники выполнения		
<i>Упражнения на равновесие 3 часа</i>	45.	ОРУ в движении. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопом. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Подвижная игра «Ниточка и				

	<i>Танцевальные упражнения 4 часа</i>		иглолочка». Развитие координационных способностей.				
46.		ОРУ в движении. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Подвижная игра «Ниточка и иглолочка». Развитие координационных способностей.					
47.		ОРУ в движении. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Подвижная игра «Рыбки». Развитие координационных способностей.					
48.		ОРУ в движении. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Эстафеты. Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения			

### III четверть

6	<b>Прикладно – ориентированная деятельность 1 час</b>	49.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелезанием и перекатами. Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты».				
7	<b>Катание на коньках 12 часов</b>	50.	Техника безопасности при занятиях на льду. Ходьба на коньках на льду. Подвижная игра «Северный и южный ветер». Развитие координационных способностей.				
		51.	Отгалкивание правой и левой ногой. Игры «Пружинка», «Неваляшка», «Цапля». Развитие координационных способностей.				
		52.	Отгалкивание правой и левой ногой. Игры «Пружинка», «Неваляшка», «Цапля». Развитие координационных способностей.				

		53.	Отталкивание правой и левой ногой. Длительное скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
		54.	Длительное скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.				
		55.	Выполнение разбега из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Скольжение на одном коньке и энергичное отталкивание другим коньком в катании друг за другом. Подвижная игра «Цапля»		Оценивание техники выполнения		
		56.	Преодоление дистанции 20 м с помощью толчков без перехода на двухопорное скольжение. Выполнение разбега из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Подвижная игра «Пружинка»		Оценивание техники выполнения		
		57.	Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».				
		58.	Преодоление дистанции 20 м. Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».		Оценивание техники выполнения		
		59.	Торможение «Полуплугом». Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».				
		60.	Торможение «Полуплугом». Преодоление дистанции 15 м. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
		61.	Подвижные игры на коньках: «Кто дальше», «День и ночь», «Кружочки и снежинки». Развитие координационных способностей.				
8	<b>Способы физкультурной</b>	62.	Самостоятельное проведение подвижных игр на улице в зимнее время года.		Практическая работа		

	<b>деятельность и 1 час</b>						
9	<b>Основы знаний 1 час</b>	63.	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.		Назвать упражнения со стр. 31-33		
10	<b>Прикладно – ориентированная деятельность 1 час</b>	64.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Салки - догонялки».				
11	<b>Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами волейбола 9 часов</b>	65.	Техника безопасности на занятиях с мячами. Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Стойка игрока. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей				
		66.	Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Стойка игрока. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения		
		67.	Ловля и броски мяча через сетку. Стойка игрока. Перемещение на площадке. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей				
		68.	Ловля и броски мяча через сетку. Перемещение на площадке. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения		
		69.	Ловля и броски мяча через сетку. Перемещение на площадке. Переход по номерам. Эстафеты. Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения		
		70.	Броски мяча через сетку с 3 м. Броски и ловля мяча через сетку. Переход по номерам. Подвижная игра				

			«Пионербол». Развитие координационных способностей.				
		71.	Броски мяча через сетку с 3 м. Броски и ловля мяча через сетку. Переход по номерам. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.			Оценивание техники выполнения	
		72.	Нижняя прямая подача мяча. Броски мяча через сетку с 6 м.. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.				
		73.	Нижняя прямая подача мяча. Броски мяча через сетку с 6 м. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.			Оценивание техники выполнения	
12	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> <i>Национальные подвижные игры (4 часа)</i>	74.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит».	Подвижные игры			
		75.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Салки с домиками».	Подвижные игры			
		76.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Кот и мыши», «Тише едешь», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых качеств.	Подвижные игры			
		77.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Кот и мыши», «Тише едешь», , «Салки с домиками». Развитие скоростно – силовых качеств.	Подвижные игры			
13	<b>Способы физкультурной деятельности и 1 час</b>	78.	Закаливание, укрепление здоровья средствами закаливания				
<b>IV четверть</b>							
14	<b>Прикладно –</b>	79.	Тестирование развития физических качеств: выполнение наклона их положения сидя; отжимание.				

	<b>ориентированная деятельность 1 час</b>						
15	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> <i>Подвижные игры с элементами футбола 7 часов</i>	80.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Ведение мяча по прямой линии, по дуге. Подвижная игра «Точная передача».	Подвижные игры			
		81.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с двух – трёх шагов. Ведение мяча по прямой линии, по дуге. Подвижная игра «Точная передача».	Подвижные игры	Оценивание техники выполнения		
		82.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Подвижная игра «Мяч в ворота»				
		83.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с двух – трёх шагов, по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч в ворота»		Оценивание техники выполнения		
		84.	Остановка мяча внутренней стороной стопы; подошвой. Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Игра в футбол с упрощенными правилами.		Оценивание техники выполнения		
		85.	Остановка мяча внутренней стороной стопы; подошвой Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Игра в футбол с упрощенными правилами.		Оценивание техники выполнения		

		86.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Игра в футбол с упрощенными правилами.		Стандартизированная контрольная работа		
16	<b>Способы физической деятельности и 1 час</b>	87.	Приёмы измерения пульса. Подвижная игра «Охотники и утки»		Дневник самоконтроля		
17	<b>Физкультуро – оздоровительная деятельность (1 час)</b>	88.	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «Перестрелки».				
18	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b> <i>Беговая подготовка – 3 часа</i>	89.	СБУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.				
		90.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам».				
		91.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с изменением направления движения. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам».	Лёгкоатлетическая эстафета			
	<i>Спринтерский бег – 2 часа</i>  <i>Метание мяча – 3 часа</i>	92.	Контрольный норматив: челночный бег 3*10. Подвижная игра «Пятнашки».		Тестовые упражнения		
		93.	Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Бег по кругу», «Два Мороза».		Тестовые упражнения		
		94.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч в обруч».				

	<i>Прыжки – 2 часа</i>	95.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч в обруч».				
		96.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча весом 150 гр. на дальность. Подвижная игра «Кто дальше».				
		97.	Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».				
	<i>Длительный бег – 2 часа</i>	98.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с небольшого разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		Тестовые упражнения		
		99.	СБУ. Контрольный норматив бег 1 км. Подвижная игра «Салки с домиками».		Тестовые упражнения		
19	<b>Способы физкультурной деятельности и 1 час</b>	100.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр в летнее время года.				
20	<b>Прикладно – ориентированная деятельность в 2 часа</b>	101.	Тестирование развития физических качеств: выполнение прыжков через скакалку, подтягивание;		Тестовые упражнения		
		102.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Игра «Море, берег, волна».				

## Календарно - тематический план 4 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата провед. план	Дата провед. Факт
<b>I четверть</b>							
1.	<b>Основы знаний (1 час)</b>	1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Современные олимпийские игры.		Задание стр. 18		
2.	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b> <i>Спринтерский бег – 3 часа</i>	2.	Понятия: эстафета, «низкий старт», «стартовое ускорение». Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Челночный бег 3*10. Подвижная игра «Успей занять место».				
		3.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Успей занять место».				
		4.	Разновидности ходьбы. СБУ. Контрольный норматив: бег 60 м. Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Успей занять место».		Тестовые упражнения		
	<i>Метание мяча – 2 часа</i>	5.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, снизу вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель».				
		6.	Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, снизу вперед – вверх. Подвижная игра «Кто дальше бросит».				
		<i>Прыжки – 3 часа</i>	7.	Техника выполнения прыжка в длину. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Чередование			

	<i>Длительный бег – 2 часа</i>		прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Подвижная игра <b>«Рыбаки и рыбки».</b>				
		8.	Многоскоки. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра <b>«Рыбаки и рыбки».</b>				
		9.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		Тестовые упражнения		
		10.	СБУ. Кросс 1 км. по слабопересеченной местности. Подвижная игра «Пустое место».				
		11.	СБУ. Равномерный медленный бег 5 мин. Подвижная игра «К своим флажкам».	Что такое технические действия при беге на легкоатлетические дистанции?			
3	<b>Прикладно – ориентированная деятельность в 1 час</b>	12.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с выполнением беговых упражнений, прыжков, метания. Подвижная игра «Третий лишний».				
4	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> <i>Подвижные игры с элементами баскетбола 9 часов</i>	13.	Техника безопасности при работе с мячами. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	Стр.75			
		14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. ОРУ. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Стр. 76.	Оценивание техники выполнения		
		15.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.				
		16.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. ОРУ. Игра «Скрытый пас». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		

		17.	Передача мяча из – за головы стоя на месте, в движении. Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Без промаха». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
		18.	Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте, шагом по прямой, по дуге, змейкой. ОРУ. Игра «Обведи и прокати». Развитие координационных способностей.				
		19.	Ведение мяча в движении. Техника выполнения броска мяча в корзину двумя руками Бросок мяча двумя руками от груди в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения		
		20.	Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей				
		21.	Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Игра «Попади в кольцо». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения		
5	<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 часа)</b>	22.	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «Кто дальше»				
		23.	Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Подвижная игра «Путаница».				
6	<b>Прикладно – ориентированная деятельность 1 час</b>	24.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Салки - догонялки».				
7	<b>Способы физкультур</b>	25.	Режим дня. Составление режима дня.		Игра «Проверь себя» стр. 76		

	<b>ной деятельност и 3 час</b>	26.	Самостоятельное проведение подвижных игр в спортивном зале.		Практическая работа		
		27.	Измерение частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок. Подвижная игра «Скакалки»		Игра Проверь себя стр.90		

## II четверть

8	<b>Гимнастика с основами акробатики (21 час) Строевые упражнения 4 часа</b>	28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в парах. Построение в две шеренги, перестроение из две шеренг в два круга. Рапорт учителю. Игра «Смена мест». Развитие координационных способностей.	Развитие гимнастики			
		29.	Техника акробатической комбинации № 1. ОРУ в парах. Передвижение противходом, по диагонали, «змейкой». Рапорт учителю. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Дружные тройки». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
		30.	ОРУ в парах. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Дружные тройки». Развитие координационных способностей.				
	<b>Акробатичес кие упражнения 5 часов</b>	31.	ОРУ в парах. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Рапорт учителю. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Найди партнёра». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения		
		32.	ОРУ в парах. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Кто сядет первым». Развитие координационных способностей.				
		33.	ОРУ в парах. 2 - 3 кувырка вперед. Кувырок назад. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		

<p><i>Висы и упоры 3 часа</i></p> <p><i>Лазание, перелезание, опорный прыжок 3 часа</i></p>	34.	ОРУ в парах. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.					
	35.	ОРУ в парах. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.					
	36.	ОРУ в парах. Из стойки на лопатках выпрямив ноги пережат вперед в упор присев. «Мост» из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.			Оценивание техники выполнения		
	37.	ОРУ в парах. Акробатическая комбинация: кувырок назад; кувырок вперед; стойка на лопатках; из стойки на лопатках пережат вперед в упор присев. Подвижная игра «Кувырки в паре с партнёром». Развитие координационных способностей.					
	38.	ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе лёжа. Вис на согнутых руках согнув ноги. Подвижная игра «Построй мост». Развитие силовых способностей.			Оценивание техники выполнения		
	39.	ОРУ со скакалкой. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Подтягивание из седа ноги врозь. Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Развитие силовых способностей.					
	40.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Поднимание ног в висе. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.					
	41.	ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через коня. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей.			Оценивание техники выполнения		
	42.	ОРУ со скакалкой. Вскок в упор стоя на коленях на гимнастического козла и соскок взмахом рук.					

<p><i>Упражнения на равновесие 2 часа</i></p> <p><i>Танцевальные упражнения 3 часа</i></p>		Подвижная игра «Оседлай коня». Развитие координационных способностей.				
	43.	ОРУ со скакалкой. Всклок в упор сидя на гимнастического козла и соскок взмахом рук. Подвижная игра «Оседлай коня». Развитие координационных способностей.			Оценивание техники выполнения	
	44.	ОРУ в движении. Равновесие на одной ноге «ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Преодолей снаряды». Развитие координационных способностей.				
	45.	ОРУ в движении. Равновесие на одной ноге «ласточка». Ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, повороты на 90*, опускание в упор стоя на колене. Подвижная игра «Преодолей снаряды». Развитие координационных способностей.			Оценивание техники выполнения	
	46.	ОРУ в движении. Шаги галопа и польки в парах. Элементы народных танцев. Танцевальная комбинация «Хоровод с пляской». Подвижная игра «Музыкальные салки». Развитие координационных способностей.				
	47.	ОРУ в движении. Элементы народных танцев. Танцевальная комбинация «Хоровод с пляской». Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.				
	48.	ОРУ в движении. Элементы народных танцев. Танцевальная комбинация «Хоровод с пляской». Подвижная игра «Ритмическая эстафета». Развитие координационных способностей.			Оценивание техники выполнения	

**III четверть**

9	<b>Прикладно – ориентированная деятельность 1 час</b>	49.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелезанием и перекатами. Подвижная игра «Ждут нас нормы ГТО».				
10	<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность (1 час)</b>	50.	Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия. Подвижная игра «Путаница».				
11	<b>Катание на коньках 12 часов</b>	51.	Отталкивание правой и левой ногой. Длительное скольжение на одном коньке. Техника безопасности при занятиях на льду. Подвижная игра «Шаги-великаны».				
		52.	Быстрое изменение направления движения. Ходьба и скольжение друг за другом и в парах. Подвижная игра «Догони ласточку».		Оценивание техники выполнения		
		53.	Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Скольжение друг за другом. Подвижная игра «Догони ласточку».				
		54.	Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Скольжение друг за другом. Подвижная игра «День и ночь».		Оценивание техники выполнения		
		55.	Длительное скольжение на одном коньке после толчка. Повороты не отрывая коньков ото льда в условиях специального задания и в игровой ситуации. Подвижная игра «День и ночь».				
		56.	Выполнение невысокого прыжка. Бег по кругу. Подвижная игра «Поезд».				

		57.	Выполнение невысокого прыжка. Бег по кругу. Подвижная игра «Не задень».		Оценивание техники выполнения		
		58.	Огибание ориентиров, при катании друг за другом в разных направлениях. Длительное скольжение на одном коньке после толчка. Подвижная игра «Сделай фигуру».				
		59.	Торможение «полуплугом» и «плугом». Огибание ориентиров, при катании друг за другом в разных направлениях. Подвижная игра «Не задень».				
		60.	Торможение «полуплугом» и «плугом». Длительное скольжение на одном коньке после толчка. Подвижная игра «Сделай фигуру».		Оценивание техники выполнения		
		61.	Скольжение после разбега, соединяя вместе и разводя в стороны носки коньков. Выбор способа торможения в зависимости от разбега. Подвижная игра «Кружки и звёздочки».				
		62.	Скольжение после разбега, соединяя вместе и разводя в стороны носки коньков. Скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кружки и звёздочки».		Оценивание техники выполнения		
12	<b>Способы физкультурной деятельности и 1 час</b>	63.	Самостоятельное проведение подвижных игр на улице в зимнее время года.		Проектная работа		
13	<b>Основы знаний 1 час</b>	64.	Связь физических упражнений с укреплением здоровья и влияние на развитие человека.		Игра «Проверь себя» стр. 34		
14	<b>Прикладно – ориентированная</b>	65.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Салки - догонялки».				

	<b>деятельность в 1 час</b>						
15	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> <i>Подвижные игры с элементами волейбола 9 часов</i>	66.	Техника безопасности на занятиях с мячами. Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Правила игры в волейбол Подвижная игра «Поймай и передай». Развитие координационных способностей				
		67.	Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей				
		68.	Ловля и броски мяча через сетку. Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения		
		69.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей				
		70.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Переход по номерам. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей				
		71.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача мяча через сетку с 3 м. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения		
		72.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача мяча через сетку с 3 м. Подвижная игра «Пионербол с элементами волейбола». Развитие координационных способностей.				
		73.	Броски мяча через сетку с 6 м. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Пионербол с элементами волейбола».		Оценивание техники выполнения		
		74.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача. Эстафеты с элементами волейбола.		Оценивание техники выполнения		

16	<b>Прикладно – ориентированная деятельность в 3 часа</b>	75.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с выполнением игровых действий. Подвижная игра «Охотники и утки».				
		76.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Третий лишний».				
		77.	Тестирование развития физических качеств: выполнение прыжков через скакалку, отжимание.		Тестовые упражнения		
		78.	Тестирование развития физических качеств: выполнение наклона их положения стоя; подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине)		Тестовые упражнения		

#### IV четверть

17	<b>Подвижные и спортивные игры. Национальные подвижные игры Лапта (8 часа)</b>	79.	Правила игры «Лапта». Ловля и передача малого мяча в парах. Подвижные игры «Пятнашки», «Колдуны».	подвижная игра			
		80.	Ловля и передача малого мяча в парах. Осаливание. Подвижные игры: «Пятнашки», «Глазомер».	подвижная игра	Оценивание техники выполнения		
		81.	Удары битой сверху. Осаливание. Подвижные игры «День и ночь», «Пятнашки».	подвижная игра			
		82.	Удары битой сверху. Передачи малого мяча в парах. Подвижная игра «Лапта».	подвижная игра			
		83.	Удары битой сверху. Осаливание. Подвижная игра «Лапта».	подвижная игра	Оценивание техники выполнения		
		84.	Осаливание. Метание в цель. Эстафеты с метанием в цель. Подвижная игра «Лапта».	подвижная игра	Оценивание техники выполнения		
		85.	Ловля и передача малого мяча в парах. Метание в цель. Подвижная игра «Лапта».	подвижная игра			

		86.	Удары битой сверху. Осаливание. Метание в цель. Подвижная игра «Лапта».	подвижная игра	Оценивание техники выполнения		
18	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> <i>Подвижные игры с элементами футбола 5 часов</i>	87.	Правила игры в фктбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Ведение мяча по прямой линии, по дуге. Игра минифутбол.				
		88.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Игра минифутбол.		Оценивание техники выполнения		
		89.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по воротам. Ведение мяча. Игра минифутбол.		Оценивание техники выполнения		
		90.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по воротам. Специальные передвижения футболиста без мяча. Игра минифутбол.		Оценивание техники выполнения		
		91.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по воротам. Эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол с упрощенными правилами.		Стандартизованная контрольная работа		
19	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b> <i>Спринтерский бег–2часа</i>  <i>Метание мяча – 3 часа</i>	92.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Высокий старт. Бег 30м. с максимальной скоростью с высокого старта. Подвижная игра «Успей занять место».	Лёгкоатлетическая эстафета			
		93.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Контрольный норматив: бег 30 м . Подвижная игра «Успей занять место».		Тестовые упражнения		
		94.	Метание малого мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, снизу вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель».				
		95.	Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».				

	<i>Прыжки – 2 часа</i>	96.	Контрольный норматив метание малого мяча с места. Подвижная игра «Метко в цель».		Тестовые упражнения		
		97.	Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Контрольный норматив прыжок в длину с места. Подвижная игра <b>«Рыбаки и рыбки».</b>				
		98.	Многоскоки. Контрольный норматив прыжки через скакалку. Подвижная игра <b>«Рыбаки и рыбки».</b>				
	<i>Длительный бег – 3 часа</i>	99.	СБУ. Кросс 1 км. по слабопересеченной местности. Подвижная игра «Пустое место».				
		100.	СБУ. Равномерный медленный бег 5 мин. Подвижная игра «К своим флажкам».				
		101.	СБУ. Контрольный норматив бег 1000 м. Подвижная игра «Третий лишний		Тестовые упражнения		
20	<b>Прикладно – ориентир. Деят-ть 1 часа</b>	102.	Тестирование развития физических качеств: выполнение прыжков через скакалку, отжимание		Тестовые упражнения		

## Календарно - тематический план 5 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урок а	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата провед. план	Дата провед. Факт
<b>1 четверть</b>							
1.	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>	1.	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения				
		2.	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений				
		3.	Физическое развитие человека. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег				
		4.	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м		Контрольное упражнение стр.		
		5.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции		Контрольное упражнение стр.		
		6.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание				

			малого мяча				
		7.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции				
		8.	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах		Контрольное упражнение		
		9.	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места				
		10.	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель				
		11.	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике				
		12.	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике		Тестовые упражнения		
<b>2</b>	<b>Гимнастика 13 часов</b>	13.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей		Упражнения с гимнастической палкой. Стр.43		
		14.	Развитие гибкости Акробатические упражнения., координационных способностей. Кувырок вперед.		Стр.52		
		15.	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей		Оценивание техники выполнения		
		16.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.				
		17.	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы				

		18.	Строевые упражнения. Развитие координации движений, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы		Стр. 57		
		19.	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы		Оценивание техники выполнения		
		20.	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств				
		21.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств				
		22.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств				
		23.	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок		Оценивание техники выполнения		
		24.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств				
		25.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств				
<b>3</b>	<b>Баскетбол 2 часа</b>	26.	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП				

		27.	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП				
<b>II четверть</b>							
<b>4</b>	<b>Баскетбол 14 часов</b>	28.	Стойки игрока. Перемещения. Остановка. Повороты.				
		29.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений				
		30.	Ведение мяча на месте, в движении по прямой. Ловля и передача мяча.				
		31.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.				
		32.	Ведение без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча.		Оценивание техники выполнения		
		33.	Эстафеты с ловлей, передачей, ведением мяча.				
		34.	Броски одной и двумя руками с места. Игра «33»				
		35.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «33»		Оценивание техники выполнения		
		36.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Стритбол»				
		37.	Эстафеты с ведением и бросками мяча.		Оценивание техники выполнения		
		38.	Вырывание и выбивание мяча. Игра «Стритбол»				

		39.	Тактика свободного нападения.				
		40.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.				
		41.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.				
<b>5</b>	<b>Основы знаний (1 час)</b>	42.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности.				
<b>6</b>	<b>Гимнастика 1 час</b>	43.	Преодоление полосы препятствий с выполнением гимнастических упражнений				
<b>7</b>	<b>Развитие двигательных способностей 5 часов</b>	44.	<i>Гибкость.</i> Тест ГТО – наклон из положения стоя с прямыми ногами на полу.				
		45.	<i>Сила.</i> Тест ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа.				
		46.	<i>Быстрота.</i> Упражнения для развития быстроты движений.				
		47.	<i>Выносливость.</i> Упражнения для развития выносливости				
		48.	<i>Ловкость.</i> Контрольный норматив Челночный бег 3*10		Контрольные упражнения		
<b>III четверть</b>							
<b>8</b>	<b>Основы знаний</b>	49.	Правильная и неправильная осанка.				
<b>9</b>	<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>	50.	История лыжного спорта. Правила техники безопасности				
		51.	Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.				

		52.	Попеременный двух-шажный ходы. Подъём «полуёлочкой».				
		53.	Попеременный двух-шажный и одновременный бес-шажный ходы.				
		54.	Подъём «полу-ёлочкой». Торможение «плугом».				
		55.	Медленное передвижение по дистанции – 1 км.				
		56.	Повороты переступанием. Торможение «плугом».				
		57.	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».				
		58.	Спуск со склона до 45° в средней стойке.				
		59.	Эстафета с передачей лыжных палок.			Оценивание техники выполнения	
		60.	Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок				
		61.	Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив – передвижение на лыжах 1 км.			Контрольные упражнения	
<b>10</b>	<b>Основы знаний 1 час</b>	62.	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.				
<b>11</b>	<b>Волейбол 16 часов</b>	63.	История волейбола.. Правила техники безопасности				
		64.	Стойки игрока. Перемещения в стойке.				

		65.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений				
		66.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.				
		67.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.				
		68.	Передачи мяча над собой. То же через сетку		Оценивание техники выполнения		
		69.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.				
		70.	Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу над собой.				
		71.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.. Приём мяча снизу над собой.				
		72.	Нижняя прямая подача мяча.				
		73.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 м от сетки.				
		74.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.				
		75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.				
		76.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача.				

		77.	Передача сверху двумя руками над собой. Передача снизу над собой.				
		78.	Тактика свободного нападения.				
<b>IV четверть</b>							
<b>12</b>	<b>Основы знаний 1 час</b>	79.	Субъективные и объективные показатели самочувствия.				
<b>13</b>	<b>Футбол 10 часов</b>	80.	История футбола. Правила техники безопасности				
		81.	Стойки игрока. Перемещения в стойке.				
		82.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.				
		83.	Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника.				
		84.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.		Оценивание техники выполнения		
		85.	Удары по воротам внутренней стороной стопы на точность.				
		86.	Передача мяча с 3м с отскоком от стены.		Оценивание техники выполнения		
		87.	Тактика свободного нападения.				
		88.	Передача мяча с 3м с отскоком от стены. Игра по упрощенным правилам мини-футбол.				
		89.	Контрольный тест: передача мяча с 3м с отскоком от стены		Контрольные упражнения		

			за 30 сек.				
<b>14</b>	<b>Основы знаний 1 час</b>	90.	Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.				
<b>15</b>	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>	91.	История лёгкой атлетики. Челночный бег 3*10.				
		92.	Тесты комплекса ГТО – бег 60 м. Контрольный норматив бег 60 м.		Контрольное упражнение		
		93.	Контрольный норматив – бег 300 м. Эстафеты.		Контрольное упражнение		
		94.	Контрольный норматив бег 1000 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		Контрольное упражнение		
		95.	Бег в равномерном темпе 12 мин.				
		96.	Метание мяча 150 г. с места на дальность.				
		97.	Контрольный норматив – метание мяча весом 150 гр.		Контрольное упражнение		
		98.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места.		Контрольное упражнение		
		99.	Контрольный норматив: прыжок в высоту с разбега.		Контрольное упражнение		
<b>16</b>	<b>Гимнастика 2 часа</b>	100.	Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; смешанные висы.				
		101.	Выполнение контрольных нормативов: подтягивание в висе.		Контрольное упражнение		

<b>17</b>	<b>Развитие двигательных способностей 1 час</b>	102.	Выбор упражнений для утренней зарядки.				
-----------	---	------	---	--	--	--	--

### Календарно - тематический план 6 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата провед. план	Дата провед. Факт
<b>I четверть</b>							
1.	<b>Основы знаний (1 час)</b>	1.	История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх		Опрос		
2.	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	2.	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;				
		3.	Скоростной бег до 50 м				
		4.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение		
		5.	Высокий старт		Контрольное упражнение		
		6.	Бег в равномерном темпе до 15 минут				
		7.	Кроссовый бег				
		8.	Бег 1200 м				

		9.	Челночный бег				
		10.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		12.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		13.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены				
		14.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		Контрольное упражнение		
		15.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди				
3	<b>Баскетбол 12 часов</b>	16.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед				
		17.	Остановка двумя шагами и прыжком				
		18.	Повороты без мяча и с мячом		Оценивание техники выполнения		
		19.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		Оценивание техники выполнения		
		20.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости				
		21.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте				

		22.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		Оценивание техники выполнения		
		23.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте				
		24.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола				
		25.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м				
		26.	Вырывание и выбивание мяча		Оценивание техники выполнения		
		27.	Игра по упрощенным правилам				
<b>II четверть</b>							
4	<b>Основы знаний (1 час)</b>	28.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств				
5	<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>	29.	Построение и перестроение на месте.				
		30.	Строевой шаг; размыкание и смыкание.				
		31.	Два кувырка вперед слитно				
		32.	Два кувырка вперед слитно				
		33.	"мост" и положения стоя с помощью.		Оценивание техники		

					выполнения		
		34.	"мост" и положения стоя с помощью.				
		35.	Акробатическая комбинация				
		36.	Акробатическая комбинация				
		37.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения		
		38.	Ритмическая гимнастика		Оценивание техники выполнения		
		39.	Ритмическая гимнастика				
		40.	Опорный прыжок				
		41.	Опорный прыжок				
		42.	Опорный прыжок		Оценивание техники выполнения		
		43.	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 (мальчики).				
		44.	Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед,				

			прогнувшись)(девочки)				
		45.	Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики).				
		46.	Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-переменах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. Девочки: Разновысокие брусья. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).				
		47.	Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. Девочки: Разновысокие брусья. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на		Оценивание техники выполнения		

			нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).				
		48.	<p>Мальчики:  размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.</p> <p>Девочки:  Разновысокие брусья.  Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>				
<b>III четверть</b>							
6	<b>Основы знаний</b>	49.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.				
7	<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>	50.	Одновременный двух-шажный ход				
		51.	Одновременный двух-шажный ход		Оценивание техники выполнения		
		52.	Одновременный бес-шажный ход				
		53.	Одновременный бес-шажный ход		Оценивание техники выполнения		
		54.	Подъём "ёлочкой"				

		55.	Подъём "ёлочкой"		Оценивание техники выполнения		
		56.	Торможение и поворот упором				
		57.	Торможение и поворот упором				
		58.	Игры на лыжах				
		59.	Игры на лыжах				
		60.	Передвижение на лыжах до 2 км		Контрольный		
		61.	Передвижение на лыжах до 3 км		Контрольный норматив		
8	<b>Баскетбол 12 часов</b>	62.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)				
		63.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости				
		64.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте				
		65.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении				
		66.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте				
		67.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		Оценивание техники выполнения		

		68.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м				
		69.	Штрафной бросок				
		70.	Штрафной бросок		Оценивание техники выполнения		
		71.	Вырывание и выбивание мяча				
		72.	Игра по упрощенным правилам				
		73.	Игра по упрощенным правилам				
9	<b>Волейбол (5часов)</b>	74.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед				
		75.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)				
		76.	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения		
		77.	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения		
		78.	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку				

**IV четверть**

10	<b>Основы знаний (1 час)</b>	79.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.				
11	<b>Волейбол (9 часов)</b>	80.	Прием и передача мяча сверху двумя руками				
		81.	Прием и передача мяча сверху двумя руками				
		82.	Прием и передача мяча сверху двумя руками				
		83.	Нижняя прямая подача				
		84.	Нижняя прямая подача			Оценивание техники выполнения	
		85.	Нижняя прямая подача				
		86.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			Оценивание техники выполнения	
		87.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				
		88.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				
12	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	89.	Ускорение с высокого старта				
		90.	Бег с ускорением от 30 до 50 м				
		91.	Скоростной бег до 50 м				
		92.	Бег на результат 60 м			Контрольное упражнение	

		93.	Бег в равномерном темпе до 15 минут				
		94.	Кроссовый бег ( бег 1000 м)		Контрольное упражнение		
		95.	Бег 1500 м		Контрольное упражнение		
		96.	Челночный бег		Контрольное упражнение		
		97.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"				
		98.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"				
		99.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		Оценивание техники выполнения		
		100.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность				
		101.	Метание мяча весом 150 гр.		Контрольное упражнение		
		102.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди				

### Календарно - тематический план 7 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата провед. план	Дата провед. Факт	
<b>I четверть</b>								
1.	<b>Основы знаний (1 час)</b>	1.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.		Опрос			
2.	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м					
		3.	Скоростной бег до 60 м					
		4.	Бег на результат 60 м			Контрольное упражнение		
		5.	Высокий старт			Контрольное упражнение		
		6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин					
		7.	Кроссовый бег					

		8.	Бег 1500 м		Контрольное упражнение		
		9.	Челночный бег				
		10.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		12.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		Оценивание техники выполнения		
		13.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены				
		14.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		Контрольное упражнение		
		15.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди				
3	<b>Баскетбол 12 часов</b>	16.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед				
		17.	Остановка двумя шагами и прыжком				
		18.	Повороты без мяча и с мячом		Оценивание техники выполнения		
		19.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		Оценивание техники выполнения		
		20.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления				

			движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.				
		21.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.				
		22.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		Оценивание техники выполнения		
		23.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте				
		24.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола				
		25.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м				
		26.	Вырывание и выбивание мяча		Оценивание техники выполнения		
		27.	Игра по упрощенным правилам				
<b>II четверть</b>							
4	<b>Основы знаний (1 час)</b>	28.	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.				
5	<b>Гимнастика с основами</b>	29.	Построение и перестроение на месте.				

<b>акробатики (20 часов)</b>	30.	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"				
	31.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат (девочки).				
	32.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат (девочки).				
	33.	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)		Оценивание техники выполнения		
	34.	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)				
	35.	Акробатическая комбинация				
	36.	Акробатическая комбинация				
	37.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения		
	38.	Ритмическая гимнастика		Оценивание техники выполнения		
	39.	Ритмическая гимнастика				
	40.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел				

			в ширину, высота 105-110 см).				
		41.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).				
		42.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		Оценивание техники выполнения		
		43.	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)				
		44.	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на				

			месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)				
		45.	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)				
		46.	Мальчики: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °				
		47.	Мальчики: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре -		Оценивание техники выполнения		

			соскок махом назад. Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переверотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °				
		48.	Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переверотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °				
<b>III четверть</b>							
6	<b>Основы знаний</b>	49.	Спортивная подготовка.				
7	<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>	50.	Одновременный одношажный ход				
		51.	Одновременный одношажный ход		Оценивание техники выполнения		
		52.	Подъём в гору скользящим шагом.				
		53.	Подъём в гору скользящим шагом.		Оценивание техники выполнения		

		54.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы				
		55.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		Оценивание техники выполнения		
		56.	Поворот на месте махом.				
		57.	Поворот на месте махом.				
		58.	Игры на лыжах				
		59.	Игры на лыжах				
		60.	Передвижение на лыжах 2 км				
		61.	Передвижение на лыжах 3 км				
8	<b>Баскетбол 12 часов</b>	62.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)				
		63.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.				
		64.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.				
		65.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением				

			защитника.				
		66.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте				
		67.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		Оценивание техники выполнения		
		68.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м				
		69.	Штрафной бросок				
		70.	Штрафной бросок		Оценивание техники выполнения		
		71.	Вырывание и выбивание мяча				
		72.	Игра по упрощенным правилам				
		73.	Игра по упрощенным правилам				
9	<b>Волейбол (5часов)</b>	74.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед				
		75.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)				
		76.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через		Оценивание техники		

			сетку		выполнения		
		77.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения		
		78.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку				
<b>IV четверть</b>							
10	<b>Основы знаний (1 час)</b>	79.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.				
11	<b>Волейбол (9 часов)</b>	80.	Прием и передача мяча сверху двумя руками				
		81.	Прием и передача мяча сверху двумя руками				
		82.	Прием и передача мяча сверху двумя руками				
		83.	Нижняя прямая подача				
		84.	Нижняя прямая подача		Оценивание техники выполнения		
		85.	Нижняя прямая подача				
		86.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		Оценивание техники выполнения		
		87.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				
		88.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				

12	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	89.	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м				
		90.	Бег с ускорением от 40 до 60 м				
		91.	Скоростной бег до 60 м				
		92.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение		
		93.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин				
		94.	Кроссовый бег		Контрольное упражнение		
		95.	Бег 1500 м		Контрольное упражнение		
		96.	Челночный бег		Контрольное упражнение		
		97.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"				
		98.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"				
		99.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		Оценивание техники выполнения		
		100.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность				
		101.	Метание мяча весом 150 гр.		Контрольное упражнение		
		102.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди				

### Календарно - тематический план 8 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата провед. план	Дата провед. Факт
<b>I четверть</b>							
1.	<b>Основы знаний (1 час)</b>	1.	Физическая культура в современном обществе.				
2.	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	2.	Гладкий бег. Низкий старт до 30 м				
		3.	Скоростной бег до 70 м				
		4.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение		
		5.	Высокий старт		Контрольное упражнение		
		6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин				

		7.	Кроссовый бег				
		8.	Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)				
		9.	Челночный бег				
		10.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		11.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		12.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		13.	Метание малого мяча на дальность (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)				
		14.	Метание мяча на дальность		Контрольное упражнение		
		15.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди				
3	<b>Волейбол 12 часов</b>	16.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед				
		17.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)				
		18.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения		
		19.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		Оценивание техники выполнения		

		20.	Передача над собой во встречных колоннах				
		21.	Передача над собой во встречных колоннах				
		22.	Отбивание кулаком через сетку		Оценивание техники выполнения		
		23.	Отбивание кулаком через сетку				
		24.	Нижняя прямая подача				
		25.	Нижняя прямая подача				
		26.	Игра по упрощенным правилам		Оценивание техники выполнения		
		27.	Игра по упрощенным правилам				
<b>II четверть</b>							
4	<b>Основы знаний (1 час)</b>	28.	Всестороннее гармоническое физическое развитие.				
5	<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>	29.	Построение и перестроение на месте.				
		30.	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.				
		31.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)				

		32.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)				
		33.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).		Оценивание техники выполнения		
		34.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).				
		35.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения		
		36.	Акробатическая комбинация				
		37.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения		
		38.	Ритмическая гимнастика		Оценивание техники выполнения		
		39.	Ритмическая гимнастика		Оценивание техники выполнения		
		40.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).				
		41.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115				

			см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).				
		42.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		Оценивание техники выполнения		
		43.	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)				
		44.	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)				
		45.	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед				

			<p>ноги врозь; подъем завесом внутри.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки))</p>				
		46.	<p><i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад <i>Девочки:</i> Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °</p>				
		47.	<p><i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад <i>Девочки:</i></p>		Оценивание техники выполнения		

			<p>Из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °.</p> <p>Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °</p>				
		48.	<p><i>Мальчики:</i></p> <p>Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад</p> <p><i>Девочки:</i></p> <p>Из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °.</p> <p>Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °</p>		Оценивание техники выполнения		
<b>III четверть</b>							

6	<b>Основы знаний</b>	49.	Здоровье и здоровый образ жизни.				
7	<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>	50.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)				
		51.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		Оценивание техники выполнения		
		52.	Коньковый ход				
		53.	Коньковый ход		Оценивание техники выполнения		
		54.	Коньковый ход				
		55.	Торможение и поворот "плугом"		Оценивание техники выполнения		
		56.	Торможение и поворот "плугом"				
		57.	Игры на лыжах				
		58.	Игры на лыжах				
		59.	Передвижение на лыжах до 4,5 км				
		60.	Передвижение на лыжах до 4,5 км		Контрольный норматив		
		61.	Передвижение на лыжах до 4,5 км		Контрольный норматив		
8	<b>Волейбол 8 часов</b>	62.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)				

		63.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения		
		64.	Прием и передача мяча сверху двумя руками				
		65.	Передача над собой во встречных колоннах		Оценивание техники выполнения		
		66.	Отбивание кулаком через сетку		Оценивание техники выполнения		
		67.	Нижняя прямая подача		Оценивание техники выполнения		
		68.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				
		69.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				
9	<b>Баскетбол (9 часов)</b>	70.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед				
		71.	Остановка двумя шагами и прыжком				
		72.	Повороты с мячом на месте.		Оценивание техники выполнения		
		73.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		Оценивание техники выполнения		
		74.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления				

			движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.				
		75.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.				
		76.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.				
		77.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		Опрос стр. 127		
		78.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола				
<b>IV четверть</b>							
10	<b>Основы знаний (1 час)</b>	79.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения				
11	<b>Баскетбол (9 часов)</b>	80.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		Оценивание техники выполнения		
		81.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м				
		82.	Штрафной бросок				

		83.	Штрафной бросок				
		84.	Вырывание и выбивание мяча		Оценивание техники выполнения		
		85.	Игра по упрощенным правилам				
		86.	Игра по упрощенным правилам		Оценивание техники выполнения		
		87.	Игра по упрощенным правилам				
		88.	Игра по упрощенным правилам				
12	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	89.	Низкий старт до 30 м				
		90.	Бег с ускорением от 70 до 80 м				
		91.	Бег на результат 60 м				
		92.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		Контрольное упражнение		
		93.	Кроссовый бег				
		94.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)		Контрольное упражнение		
		95.	6-ти минутный бег		Контрольное упражнение		
		96.	Челночный бег		Контрольное упражнение		
		97.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"				

		98.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"				
		99.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		Оценивание техники выполнения		
		100.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)				
		101.	Метание малого мяча на дальность		Контрольное упражнение		
		102.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди				

## Календарно - тематический план 9 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата провед. план	Дата провед. Факт
<b>I четверть</b>							
1.	<b>Основы знаний (1 час)</b>	1.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)				
2.	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	2.	Бег с ускорением от 70 до 80 м				
		3.	Скоростной бег до 70 м				
		4.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение учебника		
		5.	Высокий старт		Контрольное упражнение		
		6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин				
		7.	Кроссовый бег				
		8.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)				
		9.	Челночный бег				

		10.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		11.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		12.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		13.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)				
		14.	Метание малого мяча на дальность		Контрольное упражнение учебника		
		15.	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди				
3	<b>Волейбол 11 часов</b>	16.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед				
		17.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)				
		18.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения		
		19.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		Оценивание техники выполнения		
		20.	Прием мяча отраженного сеткой				
		21.	Отбивание кулаком через сетку				

		22.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку		Оценивание техники выполнения		
		23.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели				
		24.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи				
		25.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи				
		26.	Игра по упрощенным правилам мини		Оценивание техники выполнения		
	<b>Основы знаний (1 час)</b>	27.	Адаптивная физическая культура				
<b>II четверть</b>							
4	<b>Основы знаний (1 час)</b>	28.	Профессионально-прикладная физическая подготовка				
5	<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>	29.	Построение и перестроение на месте.				
		30.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении				
		31.	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)).				

		32.	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)				
		33.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).		Оценивание техники выполнения		
		34.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).				
		35.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения		
		36.	Акробатическая комбинация				
		37.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения		
		38.	Ритмическая гимнастика		Оценивание техники выполнения		
		39.	Ритмическая гимнастика				
		40.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).				
		41.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).				

			Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).				
		42.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		Оценивание техники выполнения		
		43.	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)				
		44.	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)				
		45.	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед -		Оценивание техники выполнения		

			соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)				
		46.	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутри - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.				
		47.	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутри - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот		Оценивание техники выполнения		

			вперед в вис на верхней жерди - соскок.				
		48.	<p><i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p><i>Девочки:</i> Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.</p>		Оценивание техники выполнения		
<b>III четверть</b>							
6	<b>Основы знаний</b>	49.	Восстановительный массаж				
7	<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>	50.	Попеременный четырех-шажный ход				
		51.	Попеременный четырех-шажный ход		Оценивание техники выполнения		
		52.	Переход с попеременных ходов на одновременные				
		53.	Переход с попеременных ходов на одновременные		Оценивание техники выполнения		
		54.	Преодоление контруклонов				

		55.	Преодоление контруклонов		Оценивание техники выполнения		
		56.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий				
		57.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий				
		58.	Передвижение на лыжах до 5 км				
		59.	Передвижение на лыжах до 5 км				
		60.	Передвижение на лыжах до 5 км		Контрольный норматив		
		61.	Передвижение на лыжах до 5 км		Контрольный норматив		
8	<b>Волейбол 9 часов</b>	62.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку				
		63.	Прием и передача мяча сверху двумя руками				
		64.	Прием мяча отраженного сеткой				
		65.	Отбивание кулаком через сетку				
		66.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку				
		67.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели				
		68.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи		Оценивание техники выполнения		
		69.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				

		70.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				
9	<b>Баскетбол (7 часов)</b>	71.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед				
		72.	Остановка двумя шагами и прыжком		Оценивание техники выполнения		
		73.	Повороты без мяча и с мячом		Оценивание техники выполнения		
		74.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)				
		75.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.				
		76.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.				
		77.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.				
		78.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед				
<b>IV четверть</b>							

10	<b>Основы знаний (1 час)</b>	79.	Проведение банных процедур				
11	<b>Баскетбол (9 часов)</b>	80.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте				
		81.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола				
		82.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м				
		83.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м				
		84.	Штрафной бросок		Оценивание техники выполнения		
		85.	Штрафной бросок				
		86.	Вырывание и выбивание мяча		Оценивание техники выполнения		
		87.	Игра по упрощенным правилам		Оценивание техники выполнения		
		88.	Игра по упрощенным правилам				

12	Легкая атлетика (14 часов)	89.	Низкий старт до 30 м				
		90.	Бег с ускорением от 70 до 80 м				
		91.	Скоростной бег до 70 м				
		92.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение		
		93.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин				
		94.	Кроссовый бег		Контрольное упражнение		
		95.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)		Контрольное упражнение		
		96.	Челночный бег		Контрольное упражнение		
		97.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"				
		98.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"				
		99.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		Оценивание техники выполнения		
		100.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)				
		101.	Метание малого мяча на дальность		Контрольное упражнение		
		102.	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди				

## Календарно - тематический план 10 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости	Дата провед. план	Дата провед. Факт	
<b>I четверть</b>								
1.	<b>Основы знаний (1 час)</b>	103.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)					
2.	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	104.	Бег с ускорением от 70 до 80 м					
		105.	Скоростной бег до 70 м					
		106.	Бег на результат 60 м			Контрольное упражнение учебника		
		107.	Высокий старт			Контрольное упражнение		
		108.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин					
		109.	Кроссовый бег					
		110.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)					
		111.	Челночный бег					

		112.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		113.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		114.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		115.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)				
		116.	Метание малого мяча на дальность		Контрольное упражнение учебника		
		117.	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди				
3	<b>Волейбол 11 часов</b>	118.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед				
		119.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)				
		120.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		Оценивание техники выполнения		
		121.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		Оценивание техники выполнения		
		122.	Прием мяча отраженного сеткой				
		123.	Отбивание кулаком через сетку				

		124.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку		Оценивание техники выполнения		
		125.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели				
		126.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи				
		127.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи				
		128.	Игра по упрощенным правилам мини		Оценивание техники выполнения		
	<b>Основы знаний (1 час)</b>	129.	Адаптивная физическая культура				
<b>II четверть</b>							
4	<b>Основы знаний (1 час)</b>	130.	Профессионально-прикладная физическая подготовка				
5	<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>	131.	Построение и перестроение на месте.				
		132.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении				
		133.	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)).				

		134.	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)				
		135.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).		Оценивание техники выполнения		
		136.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).				
		137.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения		
		138.	Акробатическая комбинация				
		139.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения		
		140.	Ритмическая гимнастика		Оценивание техники выполнения		
		141.	Ритмическая гимнастика				
		142.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).				
		143.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).				

			Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).				
		144.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		Оценивание техники выполнения		
		145.	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)				
		146.	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)				
		147.	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед -		Оценивание техники выполнения		

			соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)				
		148.	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутри - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.				
		149.	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутри - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот		Оценивание техники выполнения		

			вперед в вис на верхней жерди - соскок.				
		150.	<p><i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p><i>Девочки:</i> Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.</p>		Оценивание техники выполнения		
<b>III четверть</b>							
6	<b>Основы знаний</b>	151.	Восстановительный массаж				
7	<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>	152.	Попеременный четырех-шажный ход				
		153.	Попеременный четырех-шажный ход		Оценивание техники выполнения		
		154.	Переход с попеременных ходов на одновременные				
		155.	Переход с попеременных ходов на одновременные		Оценивание техники выполнения		
		156.	Преодоление контруклонов				

		157.	Преодоление контруклонов		Оценивание техники выполнения		
		158.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий				
		159.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий				
		160.	Передвижение на лыжах до 5 км				
		161.	Передвижение на лыжах до 5 км				
		162.	Передвижение на лыжах до 5 км		Контрольный норматив		
		163.	Передвижение на лыжах до 5 км		Контрольный норматив		
8	<b>Волейбол 9 часов</b>	164.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку				
		165.	Прием и передача мяча сверху двумя руками				
		166.	Прием мяча отраженного сеткой				
		167.	Отбивание кулаком через сетку				
		168.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку				
		169.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели				
		170.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи		Оценивание техники выполнения		
		171.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				

		172.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				
9	<b>Баскетбол (7 часов)</b>	173.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед				
		174.	Остановка двумя шагами и прыжком		Оценивание техники выполнения		
		175.	Повороты без мяча и с мячом		Оценивание техники выполнения		
		176.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)				
		177.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.				
		178.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.				
		179.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.				
		180.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед				
<b>IV четверть</b>							

10	<b>Основы знаний (1 час)</b>	181.	Проведение банных процедур				
11	<b>Баскетбол (9 часов)</b>	182.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте				
		183.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола				
		184.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м				
		185.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м				
		186.	Штрафной бросок		Оценивание техники выполнения		
		187.	Штрафной бросок				
		188.	Вырывание и выбивание мяча		Оценивание техники выполнения		
		189.	Игра по упрощенным правилам		Оценивание техники выполнения		
		190.	Игра по упрощенным правилам				

12	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	191.	Низкий старт до 30 м				
		192.	Бег с ускорением от 70 до 80 м				
		193.	Скоростной бег до 70 м				
		194.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение		
		195.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин				
		196.	Кроссовый бег		Контрольное упражнение		
		197.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)		Контрольное упражнение		
		198.	Челночный бег		Контрольное упражнение		
		199.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"				
		200.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"				
		201.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		Оценивание техники выполнения		
		202.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)				
		203.	Метание малого мяча на дальность		Контрольное упражнение		
		204.	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди				

