



Рабочая программа учитывает содержание рабочей программы воспитания ООП СОШ №30 (приказ № 01-10/450-2 от 31.05.2021)

**УМК: Физическая культура. 8-9 классы**

Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 8 класс**

### **1. Предметные результаты освоения курса предполагают сформированность следующих умений:**

#### **Знания о физической культуре**

Ученик 8 класса научится:

- определять влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность;
- \*излагать с помощью базовых понятий и терминов физической культуры особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений для развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

*Ученик получит возможность научиться:*

- узнавать о влиянии психических процессов в обучении двигательным действиям;
- определять роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений и какое значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.

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

Ученик 8 класса научится:

- составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Ученик получит возможность научиться:*

- проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.*

### **Физическое совершенствование**

Ученик 8 класса научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *выполнять комплексы по коррекции телосложения и осанки;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов;*
- *выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

## 2.Содержание учебного предмета 8 класс

Название темы	Основное содержание
<p><b>Знания о физической культуре.</b></p>	<p><b>История физической культуры.</b> Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. История возникновения футбола. Физическая культура в современном обществе.</p> <p><b>Физическая культура (основные понятия).</b> Адаптивная и лечебная физическая культура. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Двигательный навык и двигательное умение, как качественные характеристики освоенности новых движений. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Спортивная подготовка</p> <p><b>Физическая культура человека.</b> Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Оказание доврачебной помощи во время занятий физкультурой и спортом.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b></p> <p><i>Гимнастика с основами</i></p>	<p><i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага.</p> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; длинный кувырок с разбега; стойка на голове и руках (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки). Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.</p>

<p><b>акробатики.</b></p>	<p><i>Гимнастическое бревно (девушки):</i> передвижения – бегом, прыжками, приставными шагами; повороты стоя на месте и прыжком, равновесие на одной ноге (ласточка); полушпагат, танцевальные шаги; соскоки с поворотом в сторону.</p> <p><i>Перекладина низкая (мальчики)</i> – из виса стоя толчком двумя переход в упор, перемахивание правой (левой) с опорой на руку.</p> <p><i>Перекладина высокая (мальчики)</i> – размахивание в висе, <b>подъём разгибом, соскок махом назад из виса.</b></p> <p><i>Параллельные брусья (мальчики):</i> <b>размахивание в упоре на прямых руках;</b> подъём разгибом в сед ноги врозь; <b>сед ноги врозь, толчком ног в угол (держать), махом вперёд соскок</b></p> <p><i>Разновысокие брусья (девочки):</i> <b>в висе на верхней жерди размахивание</b> изгибами, перейти на правое (левое) бедро с отведением руки в сторону, соскок правую (левую) сторону. Из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь, соскальзывание вниз с нижней жерди.</p> <p><i>Опорные прыжок:</i> прыжок согнув ноги через козла в длину (юноши). Прыжок боком с поворотом на 90° (девушки) конь в ширину, высота 110-115 см.</p> <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>Лазанье по канату и гимнастической стенке.</p>
<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p>	<p><i>Беговые упражнения :</i> техника низкого старта; бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег, гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность регулируется учителем и учеником), кроссовый, бег с преодолением препятствий, соревнования на 60м и 2000м</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.</p> <p><i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени, на дальность с разбега (с 3 шагов) в коридор шириной 10м.</p> <p>Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений</p>
<p><b>Лыжные гонки (подготовка).</b></p>	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> техника передвижений на лыжах; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход (стартовый вариант); коньковый ход; техника перехода с одного лыжного хода на другой. Дистанция 2 км. Лыжные эстафеты.</p> <p><i>Подъемы, спуски, повороты, торможение:</i> торможение «плугом» и боковым соскальзыванием; поворот</p>

	«шлугом».
<b>Спортивные игры.</b>	<p><b>Баскетбол.</b> Ведение мяча бегом с обеганием стоек; передача мяча при встречном движении; передача и броски мяча одной, двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника; перехват мяча во время ведения и передачи; подстраховка; личная опека. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p><b>Волейбол.</b> Основные приемы: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, передача сверху двумя руками назад, приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча отражённого сеткой. Тактические действия: передачи мяча из зоны защиты в зону нападения; прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p><b>Футбол.</b> Основные приемы: удары по неподвижному и катящемуся мячу: внешней частью стопы, носком, серединой лба. Остановки мяча. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p><b>Гандбол.</b> Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Упражнения общеразвивающей направленности</p>
<b>Плавание:</b>	Правила купания в открытых водоемах. Способы спортивного плавания
<b>Прикладно-ориентированная подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.</b>	Прикладно-ориентированные упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### 3. Тематическое планирование 8 класс

Тема	Информационный ресурс для дистанционного обучения	Количество часов	Внутришкольный мониторинг 8 класс			
			1 чет.	2чет	3чет	4чет
Основы знаний о физической культуре	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>	В процессе урока	Метание мяча на технику и результат	Акробатическая комбинация	Горнолыжная техника	Техника передач мяча
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>					
Гимнастика с основами акробатики	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>	14				
Лёгкая атлетика	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>	19				
Лыжные гонки	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>	16				
Спортивные игры	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>	53				
Подвижные игры по видам спорта	РЭШ - <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>	В процессе уроков				
<b>ИТОГО</b>		102				

**Поурочно-тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания на 2022 – 2023 учебный год (1 четверть)**

<b>№ урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Работа с детьми ОВЗ</b>	<b>Домашнее задание</b>
1	сентябрь	<i>«Физическая культура в современном обществе».</i> Техника низкого старта от 50 до 60м.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий. Беговые упражнения. Теоретические сведения. Ознакомление техники низкого старта и стартового разгона. Варианты низкого старта («обычный», «сближённый», «растянутый»). Спринт (ускорения от 50 до 60 м). Комплекс общеразвивающих упражнений.	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Интересно и доступно излагают знания о физической культуре. Описывают технику выполнения низкого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос	наличие заданий по выбору	Стр.102
2	сентябрь	<i>«Оказание доврачебной помощи во время занятий физкультурой и спортом».</i>	Соблюдения правил безопасности страховки и разминки. простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Низкий старт и	В парах тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	Фронтальный опрос	поощрение любых проявлений инициатив	Тренировать низкий старт.

		Скоростной бег до 60м.	стартовый разгон. Бег с ускорением. Техника эстафетного бега. Прыжки и многоскоки. Бег в медленном темпе до 10-15 мин.	правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.		вы	
3	сентябрь	Т.Б. Способы прыжка в длину с разбега. Гладкий равномерный бег.	Т.Б. по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.	Описывают технику выполнения прыжковых (беговых) упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности.		опознавательные знаки для разного уровня сложности	Подготавливаться к бегу на 30 м
4	сентябрь	Способы организации соревновательной деятельности в беге с низкого старта на дистанции 30 м. Прыжки и многоскоки.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с низкого старта по правилам соревнований. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега, фазы полёта и приземления. Длительный бег в равномерном темпе до 10 мин.	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	тест	не выделяя среди сверстников	Тренировать оттачивание в прыжках в длину
5	сентябрь	Способы организации соревновательной деятельности в прыжках в длину	Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Инструктаж по Т.Б. Основы техники метания малого мяча с места. Учёт техники прыжка в длину с	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий	тест	Работа в парах	Подготавливаться к бегу на 60 м

		с места, с разбега.	места и с разбега. Длительный бег в равномерном темпе.	физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;			
6	сентябрь	Метание малого мяча с 3 шагов разбега. Соревнования в беге с низкого старта на дистанции 60 м.	Специальные беговые и метательные упражнения. Бег на дистанцию 60 м с максимальной скоростью с низкого старта по правилам соревнований. Техника метания мяча на дальность с разбега (с 3 шагов) в коридор шириной 10м.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;	Оценка скорости и бега (60м).	наличие заданий по выбору	Тренировать длительны й бег
7	сентябрь	Метание малого мяча на дальность и на результат. Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий.	Метание малого мяча на дальность на результат по правилам соревнований. Бег на выносливость с преодолением естественных препятствий до 15-20 мин.	Максимально проявлять физические способности при выполнении метательных упражнений и демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений с туристическими элементами.	Контроль техники выполнения метания	поощрение любых проявлений инициативы	
8	сентябрь	<i>«Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения».</i>	Символика олимпийских игр (эмблема, флаг, талисманы). Краткие сведения о Московской и Сочинской Олимпиадах. Кроссовый бег	Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Максимально проявляют физические способности при выполнении тестовых	Оценка скорости и бега (2000м).	использование фотографий или	Повторить теоретические сведения

		Кроссовый бег на 2000 м.	на 2000 м. Подвижные игры на развитие координации: «Береги мяч», «Мяч капитану».	упражнений по физической культуре. Преодолевают трудности, выполняют учебные задания по технической и физической подготовке;		карточек	я.
9	сентябрь	Правила техники безопасности баскетбола. Ведение мяча бегом с обеганием стоек. Игры с элементами баскетбола.	Повторение техники движений в баскетболе в пройденных классах. Ведение мяча бегом с обеганием стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафета с элементами баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Фронтальный опрос		Стр. 45,46
10	сентябрь	Элементы баскетбола. Игры с элементами баскетбола.	Ведение мяча бегом с обеганием стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Передал - садись», «Мяч ловцу».	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Фронтальный опрос	поощрение любых проявлений инициативы	
11	сентябрь	Техника владения мячом. Встречные и линейные эстафеты.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в круге в движении. Обводка препятствий. Встречные и линейные эстафеты.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.			Стр.46-48
12	сентябрь	Контроль	Ловля и передача мяча двумя	Взаимодействуют со сверстниками в	Контроль	Работа по	

		техники ловли и передачи мяча в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра мини-баскетбол.	процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	ь техники	группам не выделяя среди сверстников	
13	сентябрь	Перехваты мяча во время движения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Комбинации из освоенных элементов: ведение мяча ведущей и не ведущей рукой, передача мяча с последующей атакой на кольцо в движении. Перехваты мяча во время движения (во время передачи, во время ведения). Игра мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей.			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 40 сек.
14	сентябрь	Техника бросков мяча. Техника защиты. Эстафеты.	Броски одной рукой от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Встречные и линейные эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Стр.49, 50
15	сентябрь	Личная опека. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания.	Личная опека. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игровые задания: 3:2,3:3. Нападение быстрым прорывом (2:1).	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.		поощрение любых проявлений инициативы	Упр. на мышцы брюшного пресса за 1 мин.
16	октябрь	Контроль техники бросков	Техника контроля бросков мяча в корзину. Тактические	Описывают технику бросков мяча в корзину. Взаимодействуют со	Контроль	избегать постановк	

		мяч. Тактические действия. Игра по правилам мини-баскетбола.	действия - подстраховка. Игра по правилам мини-баскетбола и по заданию учителя.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	техники.	и с отвлекающими внимание предметами	
17	октябрь	Правила техники безопасности в волейболе. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Эстафета с элементами волейбола	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) лицом и спиной вперёд. Эстафета с элементами волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Фронтальный опрос.		Стр.77
18	октябрь	Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Подвижные игры с мячом.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему».	Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Фронтальный опрос		
19	октябрь	Нижняя прямая подача и техника	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		избегать	Стр.78

		передачи мяча через сетку. Эстафеты с элементами волейбола.	перемещения вперед через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м. от сетки. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.	игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		расстановки с отвлекающими предметами	
20	октябрь	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Развитие скоростных качеств.	Передача мяча сверху двумя руками назад. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей			
21	октябрь	Контроль техники передачи мяча двумя руками назад. Нижняя прямая подача мяча.	Техника приёма и передачи мяча двумя руками назад. Нижняя прямая подача мяча с 6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники.	использование фотографий или карточек	Упр. на мышцы брюшного пресса
22	октябрь	Контроль техники нижней прямой подачи мяча. Тактические	Нижняя прямая подача мяча с 6м. Тактические действия: передачи мяча из зоны защиты в зону нападения. Упражнение на развитие быстроты:	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Контроль техники		

		действия.	передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.			
23	октябрь	Техника движений и развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Уменьшать объем выполняемой учеником работы	
24	октябрь	Развитие скоростно-силовых способностей.	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками и бросками в цель и на дальность. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола и по заданию учителя.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия, для развития скоростно-силовых способностей.		наличие заданий по выбору	
25	октябрь	Развитие выносливости. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Круговая тренировка. Двухсторонняя игра с длительностью до 12 мин.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия, для развития выносливости.			
26	октябрь	«История возникновения футбола». Удары по мячу. Двухсторонняя игра мини-футбол.	История возникновения футбола. Удары по мячу: внешней частью стопы, носком, серединой лба. Специальные и подготовительные упражнения футболистов.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола, для комплексного развития физических способностей, применяют правила подбора одежды во время занятий.	Фронтальный опрос	Использовать знаковые символы для ориентации	Стр.65

			Элементы футбола. Игра мини-футбол.			ии ребенком в выполнении заданий, планировании действий	
27	октябрь	Техника элементов мини-футбола в учебной игре. <i>Правила игры и судейства.</i>	Техника элементов мини-футбола: удары по не подвижному и катящемуся мячу: внешней частью стопы, носком, серединой лба. Игра в мини-футбол.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникших а процессе игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			

**Поурочно-тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания на 2022 – 2023 учебный год (2 четверть)**

<b>№ урок</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Работа с детьми ОВЗ</b>	<b>Домашнее задание</b>
---------------	-------------	-------------------	-------------------------	---	-----------------------	----------------------------	-------------------------

а							
28/ 1	ноябрь	«Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры». Правила техники безопасности. Организующие команды. Акробатика.	Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Комплекс для профилактики осанки. Строевые упражнения: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага; Акробатика: повторение пройденных элементов.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику акробатических упражнений. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.	Фронтальный опрос	использование наглядных средств	Изучить правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой
29/ 2	ноябрь	Специальные упражнения для развития гибкости. Акробатика. Эстафеты.	Правила соревнований по гимнастике. КУ для развития гибкости с предметами. Акробатика: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; длинный кувырок с разбега; стойка на голове и руках (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки). Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Упражнения для развития подвижности суставов. Встречные эстафеты с	Используют данные упражнения для развития гибкости. Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями		поощрение любых проявлений инициативы	Стр.85,86

			элементами акробатики.				
30/3	ноябрь	«Адаптивная и лечебная физическая культура». Акробатические упражнения. Развитие силовых способностей.	Адаптивная и лечебная физическая культура, как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Акробатика – самостоятельное составление комбинации. Лазание по канату до 4м.	Обосновывать целесообразность развитие адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов, выполняют обязанность командира отделения. Соблюдают правила техники безопасности. Используют данные упражнения, для развития силовых способностей. Описывают технику акробатических упражнений.		использование имитационных упражнений	Подтягивание в висе.
31/4	ноябрь	Организующие команды и приемы. Контроль техники отдельных элементов акробатики. Лазание по канату.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, выполнение команд. Контроль техники: М. – стойка на голове и руках; Д. - из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Лазание по канату.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники	смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом	
32/5	ноябрь	Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастических брусьях.	Акробатическая комбинация: М. – длинный кувырок вперед с разбега, стойка на голове, кувырок назад ноги врозь, прыжком в упор присев, перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках группировка и переворот назад	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их		избегать расстановки с отвлекающими внимания предмет	Составить КОРУ с предметом

			<p>через голову в упор присев, прыжок прогнувшись. Д. –из положения сидя руки в стороны, наклон вперед, пережат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев, встать, шаг правой (левой) в стороны руки в верх «мост» поворот в упор, на одном колене, прыжком в упор присев, прыжок прогнувшись ноги врозь. Упражнения и на гимнастических брусьях <b>на параллельных брусьях (мальчики):</b> размахивание в упоре на прямых руках; подъем разгибом в сед ноги врозь; сед ноги врозь, толчком ног в угол (держать), махом вперед соскок.</p> <p><b>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):</b> махом одной и толчком другой подъем переворотом на верхнюю жердь;</p>	<p>технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>		ами	
33/6	ноябрь	Контроль техники выполнения акробатической комбинации.	ОРУ на гимнастической скамейке. Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Комбинации на брусьях <b>(мальчики):</b> <b>наскок в</b>	Описывают технику данных упражнений и составляют комбинацию на снарядах из числа разученных упражнений самостоятельно.	Контроль техники		

		Комбинации на брусьях.	упор; размахивание в упоре на прямых руках; в сед ноги врозь; удержание «угла»; соскок махом назад с опорой на жердь. Девочки- в висе на верхней жерди размахивание изгибами, перейти на правое (левое) бедро с отведением руки в сторону, соскок правую (левую) сторону. Из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь, соскальзывание вниз с нижней жерди.			
34/ 7	ноябрь	Контроль комбинации на брусьях. Организующие команды и приемы. Ритмическая гимнастика (д); комплексы упражнений с гантелями (м).	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, выполнение команд. Контроль комбинации на брусьях. Ритмическая гимнастика (д); Элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки).	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники	Группировать похожие задания вместе
35/ 8	ноябрь	<i>«Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую»</i>	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Функциональные пробы. Упражнения на гимнастическом	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.	Фронтальный опрос	<b>Стр.10,11 вопросы</b>

		<p><i>подготовленность».</i> Упражнения: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики)</p>	<p>бревне (д): передвижения – бегом, прыжками, приставными шагами; повороты стоя на месте и прыжком, равновесие на одной ноге (ласточка); полушпагат, танцевальные шаги; соскоки с поворотом в сторону. Перекладина низкая (мальчики) – из виса стоя толчком двумя переход в упор, перемахивание правой (левой) с опорой на руку.</p>	<p>Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>			
36/9	ноябрь	<p>Аэробная гимнастика. Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики).</p>	<p>Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки)- шаг польки, руки на пояс; поворот прыжком, руки на поясе; ходьба на носках (4 шага), шагом правой (левой) равновесие, полушпагат, руки в стороны; с опорой на руки перейти в упор присев, встать с поворотом на 90*, соскок прогнувшись. Перекладина высокая (мальчики) – размахивание в висе, <b>подъём разгибом, соскок махом назад из виса.</b> ОРУ по музыкальное сопровождение.</p>	<p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>		<p>знаковая система оценивания</p>	
37/10	ноябрь	<p>Контроль техники</p>	<p>Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах.</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление</p>	<p>Контроль</p>	<p>использование</p>	<p>Упр. на мышцы</p>

		выполнения комбинаций на снарядах. Опорный прыжок.	Техника опорных прыжков: опорный прыжок согнув ноги (юноши) через козла в длину. Прыжок боком с поворотом на 90° (девушки). (конь в ширину, высота 110-115 см).	ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	техники	фотографий или карточек	брюшно го пресса
38/11	ноябрь	Опорный прыжок. КУ со скакалкой (девочки), с гантелями (мальчики). Упражнение на развитие силы.	Опорный прыжок согнув ноги (юноши). Прыжок боком с поворотом на 90° (девушки). (конь в длину, высота 110-115 см). Комбинации упражнений на развитие силовых способностей и координации. КУ на 32 счёта со скакалкой и гантелями. Тест на гибкость: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на скамейке.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	тест	наличие заданий по выбору	
39/12	декабрь	Контроль техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату.	ОРУ в парах. Контроль техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату. Упражнения на выносливость с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Организуют и проводят самостоятельные занятия гимнастикой	Контроль техники	смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом	
40/13	декабрь	«Восстановительный массаж». Круговая	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека.	Характеризуют: основные приемы массажа, организуют и проводят самостоятельные сеансы; Осваивают		знаковая система оценива	Подтягивание в висе

		тренировка с элементами прикладно-ориентированных упражнений.	Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним. Круговая тренировка с элементами отягощения.	универсальные умения в самостоятельной работе.		ния	
41/14	декабрь	Подвижные игры. Гимнастическая полоса препятствий, включающая элементы гимнастики	Подвижные игры с перелезанием, перепрыгиванием. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, по наклонной плоскости), преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, быстрым лазанием и безопорным прыжком.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, прохождении полосы препятствий. Излагают правила и условия проведения упражнений. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, полосы препятствий. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр, прохождения полосы препятствий. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, полосы препятствий.		использование имитационных упражнений	
42/15	декабрь	Правила техники безопасности в волейболе.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Фронтальный опрос.		

		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Эстафета с элементами волейбола	стойке, остановки, ускорения). Эстафета с элементами волейбола.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
43/16	декабрь	«Основные приёмы игры в волейбол, правила судейства». Основные приёмы в волейболе. Подвижная игра с мячом.	«Основные приёмы игры в волейбол, правила судейства». Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Основные приёмы в волейболе в сочетании с другими приёмами: передача сверху двумя руками через сетку, приём сверху и передача сверху двумя руками назад (в тройках). Подвижная игра: «Пионербол в два мяча»	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Фронтальный опрос	избегать расстановки с отвлекающими предметами	Стр.75-77
44/17	декабрь	Комбинированные сложно-координированные упражнения в волейболе. Эстафеты с элементами волейбола.	Комбинированные сложно-координированные упражнения в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Группировать похожие задания вместе	Стр.84, вопрос 4
45/18	декабрь	Тактические действия.	Тактические действия: передачи мяча из зоны защиты в зону	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,		поощрение	Упр. на мышцы

		Развитие скоростных качеств.	нападения. Развитие скоростных качеств: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; многократные броски набивных мячей различной массы.	выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей		любых проявлений инициативы	брюшно го пресса
46\19	декабрь	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.	Прямой нападающий удар с подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача мяча в 1,5,6 зоны. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Используют знаковые символы для ориентации ребенка в выполнении заданий, планировании действий	Стр.78
47/20	декабрь	Прямой нападающий удар. Игровые комбинации из освоенных элементов	Прямой нападающий удар с само подбрасыванием. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают			

		волейбола.	ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
48/21	декабрь	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (3:2; 3:3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом	Стр.84, вопрос 3

**Поурочно-тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания на 2022 – 2023 учебный год (3 четверть)**

<b>№ урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Работа с детьми и ОБЗ</b>	<b>Домашнее задание</b>
49/1	январь	Планирование занятий физической культурой. Правила техники безопасности. Передвижение на лыжах.	Планирование занятий физической культурой (совместно с учителем составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья). Правила техники безопасности. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание первой помощи при обморожениях.	Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос	смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом	Стр.122-124

			Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.			ом	
50/2	январь	Спортивная подготовка. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Спортивная подготовка, как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1,5км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Описывают технику скоростного (стартового варианта), осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Фронтальный опрос	использование имитационных упражнений	Стр.124 , 125
51/3	январь	Техника одновременных лыжных ходов. Передвижение на лыжах.	Техника одновременных лыжных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (2 км).	Раскрывают понятие техники выполнения одновременных лыжных ходов.	Фронтальный опрос		Дистанция 2 км
52/4	январь	Передвижение на лыжах с равномерной	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют		поощрение любых	Стр.125 -127

		<p>скоростью в режиме большой интенсивности. Коньковый ход.</p>	<p>интенсивности (2км) с применением одновременны лыжных ходов. Техника выполнения конькового хода. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.</p>	<p>со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>		<p>проявлений инициативы</p>	
53/5	январь	<p>Контроль техники выполнения одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Передвижения с чередованием ходов.</p>	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение отрезков 500м. 4 раза с максимальной скоростью и интервалом отдыха 2 мин. Передвижения с чередованием ходов- с попеременного хода на одновременные хода.</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>Контроль техник и выполнения</p>	<p>поощрение любых проявлений инициативы</p>	
54/6	январь	<p>Подвижные игры, игры-задания для совершенствования техники одновременных ходов.</p>	<p>Подвижные игры для совершенствования в отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом: 1. Пройти заданный отрезок одновременным двухшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний. 2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. 3. Одновременными</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают</p>		<p>знаковая система оценивания</p>	<p>Повторить технику одновременных ходов</p>

			ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользнуть под ними в положении наклона. Эстафеты с использованием одновременных ходов.	дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий			
55/7	январь	Бег на лыжах на короткие дистанции со средней и максимальной скоростью. Коньковый ход.	Техника конькового хода. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью выполняется в парах и индивидуально (6*100м). Лыжная эстафета.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		испол зован ие имита ционн ых упраж нений	Стр.134, вопрос 4
56/8	январь	Контроль техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	Техника конькового хода. Передвижения с чередованием ходов (6*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль техник и		
57/9	январь	Горнолыжная техника: спуски и подъемы. Преодоление дистанции 3 км со средней скоростью без учета времени.	Горнолыжная техника: спуски и подъемы ранее изученными способами. Преодоление бугров и впадин при спуске. Преодоление дистанции 3 км со средней скоростью без учета времени.	Описывают горнолыжную технику, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения горнолыжной техники и техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		испол зован ие имита ционн ых упраж нений	Дистанция 3 км.

58/10	январь	Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Переход с одного способа передвижения на другой.	Переход с одного способа передвижения на другой. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью 2 км. по учебному кругу.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		Группировать похожие задания вместе	Техника перехода с одного способа передвижения на другой
59/11	январь	Контроль техники перехода с одного способа передвижения на другой. Лыжные эстафеты.	Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (6*100м). Контроль техники перехода с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 3км. Лыжные эстафеты без палок.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники	использование имитационных упражнений	
60/12	январь	Соревнование на дистанцию 2км. Горнолыжная техника.	Соревнование на дистанцию 2км. Горнолыжная техника: спуски с небольших трамплинов, скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, торможение «плугом».	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенности лыжной трассы. Описывают технику спусков подъёмов и торможений, выявляют и устраняют типичные ошибки.	зачёт	наличие заданий по выбору	Стр 134, вопрос 7
61/13	февраль	Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах до 4 км.	Упражнения на развитие силы на склоне: скоростной подъем ступающим, скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой», с преодолением бугров и впадин, небольших	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной		смена деятельности учащихся, чередование	Спуски, торможения, подъемы.

			трамплинов. Передвижение на лыжах 4 км.	подготовкой.		активной работы с отдыхом	
62/14	февраль	Контроль горнолыжной техники. Подвижные игры.	Контроль горнолыжной техники: торможение «плугом». Подвижные игры по выбору учащихся.	Описывают технику спусков подъёмов и торможений, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий.	Контроль техники		Передвижения на лыжах до 3 км.
63/15	февраль	Равномерное передвижение по дистанции до 4,5 км.	Равномерное передвижение по дистанции до 4,5 км. С преодолением перешагивания на лыжах небольших препятствий и перелезания на лыжах через препятствия.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		наличие заданий по выбору	
64/16	февраль	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижение по пересечённой местности с использованием рельефа трассы до 5 км	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижение по пересечённой местности с использованием рельефа трассы: спуски, подъёмы, перешагивание на лыжах небольших препятствий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Группировать похожие задания вместе	
65/17	февраль	«Наблюдения за динамикой	Наблюдения за динамикой показателей	Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями	Фронтальный	знаковая	Прыжки через

		<i>показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений».</i> Элементы баскетбола.	физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: бросок большого мяча двумя руками из-за головы сидя. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Элементы баскетбола ведение мяча шагом, бегом, змейкой, огибая стойки; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча в движении.	физического развития. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	опрос	система оценивания	скачалку
66/18	февраль	Перехват мяча во время ведения, накрывание мяча. Мини-баскетбол.	Перехват мяча во время ведения, накрывание мяча. Упражнения на развитие быстроты: челночный бег с ведением мяча, передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		не выделяется среди сверстников	Стр.49, 50
67/19	февраль	Броски мяча. Упражнения на развитие силы.	Специальные упражнения баскетболиста: стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед, ведение мяча на месте, в движении, ловля и передача мяча. Броски мяча в движении после ловли. Штрафной бросок.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Работа в парах	Правил а игры, жесты судьи.

			Упражнения на развитие силы: Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Мини-баскетбол.				
68/2 0	февраль	Специальные упражнения баскетболиста. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с огибанием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время ведения, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола в движении. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.	Организовывают совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.		поощр ение любых проявл ений иници ативы	Стр.50, 51
69/2 1	март	Разновидности передач и бросков мяча -	Специальные упражнения баскетболиста: передача мяча при встречном	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Контроль техники		

		контроль. Упражнения на развитие силы.	движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола, перехват мяча во время передачи. Разновидности передач и бросков мяча. Упражнения на развитие силы: Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.			
70/2 2	март	Личная опека. Развитие быстроты. Линейные эстафеты.	Личная опека - держание игрока мячом: при передачах, приведении мяча, при броске в корзину. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, ува-			Стр.50

			заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Линейные эстафеты с мячами.	жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.			
71/2 3	март	Тактические действия. Упражнения на развитие выносливости.	Тактические действия: подстраховка. Штрафной бросок. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.	Выполняют нормативы физической подготовки по баскетболу		смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом	
72/2 4	март	Контроль штрафных бросков. Школа мяча.	Составление (совместно с учителем) плана занятий. Спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической)	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности	Контроль техники		Выпрыгивание вверх 30 сек.

			и физической подготовленности. Контроль штрафных бросков. Накрывание мяча; повороты с мячом на месте, личная опека.	Анализируют технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе ее освоения.			
73/2 5	март	Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола.	Тактика свободного нападения. Игровые задания 3:2. Игра по правилам мини-баскетбола, судейство.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			жесты судьи
74/2 6	март	Взаимодействие двух игроков. Игра по правилам мини-баскетбола	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		испол зован ие фотог рафий или карточ ек	Правил а безопас ности во время занятий баскетб олом.
75/2 7	март	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.		Испол зовать ь знаков ые симво лы для ориент ации ребенк ом в	

						выполнении заданий, планировании действий	
76/28	март	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков, с использованием личной опеки. Игра по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
77/29	март	Личная система защиты. Игра по правилам мини-баскетбола.	Личная система защиты по заданию учителя. Игра по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.		использование фотографий или карточек	Стр.54
78/30	март	Специальные упражнения баскетболиста. Игра по правилам мини-баскетбола.	Специальные упражнения баскетболиста «Школа мяча». Игра по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
79/31	март	Встречные и линейные эстафеты с	Встречные и линейные эстафеты с мячами.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику			

		мячами.		выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий			
--	--	---------	--	--	--	--	--

**Поурочно-тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания на 2022 – 2023 учебный год (4 четверть)**

<b>№ урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Работа с детьми и ОВЗ</b>	<b>Домашнее задание</b>
80/1	апрель	«Самоконтроль изменения ЧСС во время занятий физическими упражнениями». Специальные упражнения волейболиста.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Специальные упражнения волейболиста – различные передвижения, передачи мяча над собой в положении сед ноги врозь, передачи и приём мяча в кругу, в тройках, через сетку.	Характеризуют величину нагрузки по показателю ЧСС, регистрируют (измеряют) её разными способами. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для игры в волейбол, используют игру в организации активного отдыха.	Фронтальный опрос	смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом	Составить КУГ

81/2	апрель	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам.	Специальные упражнения волейболиста: броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола) Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для игры в волейбол, используют игру в организации активного отдыха.			Стр.82
82/3	апрель	Приём мяча отражённого сеткой. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Приём мяча отражённого сеткой. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам волейбола.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Работа в группе	<b>Стр.81, 82</b>
83/4	апрель	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игровые комбинации из освоенных элементов волейбола.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в		поощрение любых проявлений инициативы	

				зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
84/5	апрель	Контроль техники верхней прямой передачи мяча. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	Контроль техники верхней прямой передачи мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Развитие скоростных качеств: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей	Контроль техники.	избегать расставновки с отвлекающими внимания предметами	Упражнения на мышцы брюшного пресса
85/6	апрель	Правила ТБ при занятиях л/а. Челночный бег 5x18м. Бросок большого мяча.	Т.Б. по прыжкам в высоту. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Челночный бег 5x18м. Бросок большого мяча из различных положений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Фронтальный опрос		Учебник  стр.101, 102
86/7	апрель	<i>«Двигательный навык и двигательное умение, как качественные характеристики освоенности новых движений»</i> Прыжок в	Двигательный навык и двигательное умение, как качественные характеристики освоенности новых движений. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Фазы прыжка в высоту. Момент	Раскрывают понятия техники двигательного действия и используют основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением	Фронтальный опрос	не выделяя среди сверстников	Стр.109,110

		высоту.	отталкивания в прыжках в высоту. Подбор разбега.	типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.			
87/8	апрель	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Тест челночного бега 3x10.	Подбор разбега в прыжках в высоту с 3, 5 шагов разбега. Тест челночного бега 3x10. Подвижные игры и эстафеты с предметами.	Описывают фазы прыжка в высоту. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС.	Контроль техники выполнения прыжка в высоту.	Работа в парах	Прыжки на скакалке за 1 мин.
88/9	апрель	Прыжок в высоту.	Разбег, отталкивание, переход через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Специальные беговые упражнения- бег из различных исходных положений.	Описывают технику выполнения прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Оценка высоты прыжка	знаковая система оценивания	
98/10	апрель	Гладкий бег.	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный гладкий бег 15 мин.	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос		Стр.108
90/11	апрель	Метание мяча на дальность с 3-5 бросковых шагов. Многоскоки.	Специальные метательные и прыжковые упражнения. Метание мяча в коридор и на дальность с 3-5 бросковых шагов. Разновидности многоскоков.	Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдение правил безопасности.	Фронтальный опрос	использование фотографий или карточ	Многоскоки

						ек	
91/1 2	май	Способы организации соревновательной деятельности в беге с низкого старта на дистанции 60 м .	Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Соревнования в беге на 60 м.	Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.	Оценка скорост и бега (60м).	смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом	Стр.103 -106
92/1 3	май	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Метание малого мяча на дальность по правилам соревнований. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдение правил безопасности. Уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать по ЧСС.	.		Стр.108 ,109
93/1 4	май	Способы организации соревновательной деятельности в метании малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега	Метание малого мяча на дальность по правилам соревнований. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдение правил безопасности. Уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать по ЧСС.	Оценка дальности метания малого мяча с 3-5 шагов разбега.		

		способом «прогнувшись».					
94/1 5	май	Соревнования в беге на 2000 м. Развитие координации движений.	Соревнования в беге на 2000 м. Упражнения на развитие координации движений - касание правой левой рукой (ногой) мишени, подвешенных на разной высоте с места с разбега.	Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Соблюдать технику безопасности.	Оценка скорости бега (2000м).	Исползовать знаки символы для ориентации ребенком в выполнении задания, планировании действий	
95/1 6	май	ИТБ. Развитие быстроты. Игра мини-футбол.	Техника безопасности на занятиях футболом. Упражнение на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), рывками. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед.	Организовывают и проводят самостоятельно занятия футболом. Составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		избегать расстановки с отвлекающими внимание предмет	

						етами	
96/1 7	май	Подвижные игры с элементами футбола. Развитие силы.	Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола. Упражнения на развитие силы – многоскоки через препятствия, спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
97/1 8	май	Прикладно-ориентированная подготовка Игра по правилам мини-футбола.	Преодоление полосы из 5 препятствий. Игра по правилам мини-футбола.	<p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Преодолевают трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p>		не выделяя среди сверстников	
98/1 9	май	Развитие выносливости. Игра мини-футбол.	Упражнения на развитие выносливости – повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха, гладкий бег в режиме непрерывно – интервального метода. Игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Работа в парах	

			мини-футбол.				
99/20	май	Игровые комбинации из освоенных элементов футбола.	Игровые комбинации из освоенных элементов футбола.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
100/21	май	Развитие быстроты. Игра по правилам мини-футбола.	Игра по правилам мини-футбола. Развитие быстроты: удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения, прыжки через короткую (длинную) скакалку в максимальном темпе.	Организовывают совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств.		смена деятельности учащегося, чередование активной работы с отдыхом	Выпрыгивание из глубокого приседа
101/22	май	Учебная игра по правилам мини-футбола.	Учебная игра по правилам мини-футбола.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств.			
102/23	май	« <i>Правила купания</i> в»	Правила поведения на открытых водоёмах.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	Осуществить	поощрение	

		<p><i>открытых водоемах.</i></p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Подведение итогов учебного года.</p>	<p>Подвижные игры.</p>	<p>эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p>	<p>контроль соблюдения правил игры</p>	<p>любых проявлений инициативы</p>	
--	--	---	------------------------	---	--	------------------------------------	--