

муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30
городского округа г. Рыбинск Ярославской области

Согласовано

Протокол МО № 1

от « 31 » августа 2022 г.

Руководитель МО  /Н.А.Латышева

Утверждаю

Директор школы  А. А. Новикова

Приказ по школе №01-10/546

от «1» сентября 2022 г.



Рабочая программа по учебному предмету (курсу)

Физическая культура 9 класс

на 2022-2023 учебный год

ФИО разработчика: Латышева Надежда Алексеевна

Должность: учитель

Категория: высшая

Рыбинск
2022 год

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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты освоения курса предполагают сформированность следующих умений:

Знания о физической культуре

Ученик 9 класса научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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;

Ученик получит возможность научиться:

- *узнавать о влиянии физических упражнений на здоровье и здоровый образ жизни;*
- *организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной подготовкой.*
- *организовывать и проводить мини соревнования по физической культуре с учащимися начальной школы с учетом техники безопасности и правил проведения;*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 9 класса научится:

- использовать туристские походы как форму активного отдыха;
- составлять под руководством взрослых план тренировочных занятий и 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 спортивной подготовке, анализировать 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;

- 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность с учетом личной гигиены в процессе занятий;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур.*

Физическое совершенствование

Ученик 9 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;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов;*
- *выполнять основные технические и тактические 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.

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.

2. Содержание учебного предмета.

Название темы	Основное содержание
Знания о физической культуре	История физической культуры. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Физическая культура человека. Туристские походы как форма активного отдыха. Правила проведения банных процедур. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для профилактики нарушений зрения (гимнастики для глаз), физкультпауз (физкультминуток),

	элементы релаксации и аутотренинга. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Основы туристской подготовки: преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.
Спортивно-оздоровительная деятельность : <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	• Организующие команды и приемы. • Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях. • Стойка на голове и руках. • Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши). • Подъем силой на перекладине (юноши). • Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях (юноши). • Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки). • Длинный кувырок с разбега (юноши). • Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девушки). • Висы и упоры. • Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. • Лазанье по канату и гимнастической стенке.
<i>Легкая атлетика.</i>	• Беговые и прыжковые упражнения. • Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. • Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. • Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень. • Метание мяча на дальность с разбега.
<i>Лыжная подготовка.</i>	• Правила техники безопасности при использовании лыж. • Техника передвижений на лыжах. • Подъемы, спуски, повороты, торможения. • Попеременный четырехшажный ход. • Переход с попеременных ходов на одновременные. • Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). • Коньковый ход. • Торможение «плугом». • Торможение боковым соскальзыванием.

	• Техника перехода с одного лыжного хода на другой.
<i>Спортивные игры.</i>	• Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. • Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. • Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Упражнения общеразвивающей направленности
Прикладно-ориентированная подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.	Прикладно-ориентированные упражнения. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости. Спортивные игры. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование 9 класс

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

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

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
1	сентябрь	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. <i>"Оказание доврачебная помощь во время занятий физической культурой"</i> Техника низкого старта от 50 до 60м.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий. Беговые упражнения. Теоретические сведения, правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Ознакомление техники низкого старта и стартового разгона. Варианты низкого старта («обычный», «сближенный», «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		Стр.102
2	сентябрь	<i>«Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности».</i>	Соблюдения правил безопасности страховки и разминки. простейшие приемы. Теоретические сведения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Техника эстафетного бега. Прыжки и многоскоки. Бег в	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		Тренировать низкий старт.

		Скоростной бег до 60м.	медленном темпе до 10-15 мин.	правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.			
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.			Подготовиться к бегу на 30 м
4	сентябрь	Способы организации соревновательной деятельности в беге с низкого старта на дистанции 30 м. Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги". 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		Тренироваться отталкивание в прыжках в длину
5	сентябрь	Способы организации соревновательной деятельности в прыжках в длину с места, с разбега.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Инструктаж по Т.Б. Основы техники метания малого мяча с места. Учёт техники прыжка в длину с места и с разбега. Длительный бег в равномерном темпе.	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и	тест		Подготовиться к бегу на 60 м

				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 бега (60м).		Тренировать длительный 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		
8	сентябрь	«Развитие олимпийского чемпиона современности». Кроссовый бег на 2000 м.	Теоретические сведения об современных олимпийских чемпионах. . Кроссовый бег на 2000 м. Подвижные игры на развитие координации: «Береги мяч», «Мяч капитану».	Объясняют и доказывают , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Каких спортсменов знают и чем эти спортсмены знамениты. Максимально проявляют физические способности при выполнении тестовых	Оценка скорости бега (2000м).		Повторить теоретические сведения.

				упражнений по физической культуре. Преодолевают трудности, выполняют учебные задания по технической и физической подготовке;			
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	Разновидности передачи и ловли мяча в баскетболе. 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		
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			Стр.46-48

				игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.			
12	сентябрь	Контроль техники ловли и передачи мяча в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра мини-баскетбол.	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		
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.			Упр. на мышцы брюшного пресса за 1 мин.
16	октябрь	Контроль техники бросков мяча. Тактические действия. Игра по правилам мини-баскетбола.	Техника контроля бросков мяча в корзину. Тактические действия - подстраховка. Игра по правилам мини-баскетбола и по заданию учителя.	Описывают технику бросков мяча в корзину. 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.		
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 вперед. 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	Комплекс общеразвивающих	Характеризуют величину физической	Фронтальный		

	рь	сверху двумя руками над собой и через сетку. Подвижные игры с мячом.	упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Подвижные игры: «Воробы – вороны», «Мяч среднему».	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.	ый опрос		
19	октябрь	Нижняя прямая подача и техника передачи мяча через сетку. Развитие скоростных качеств.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м. от сетки. 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.			Стр.78
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.		Упр. на мышцы брюшного пресса
22	октябрь	Контроль техники нижней прямой подачи мяча. Тактические действия.	Нижняя прямая подача мяча с 6м. Тактические действия: передачи мяча из зоны защиты в зону нападения. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	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.	Контроль техники		
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.			
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.			
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	<i>«Вклад Пьера де Кубертена в становление и развитие олимпийского движения».</i> Удары по мячу. Техника безопасности на уроках футбола.	Кто такой Пьер де Кубертен, что он сделал для развития олимпийского движения. Правила техники безопасности в футболе. Удары по мячу: внешней частью стопы, носком, серединой лба. Специальные и подготовительные упражнения футболистов. Элементы футбола. Игра мини-футбол.	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		Стр.65
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			Индивидуальные задания на каникулы.

				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)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
28 1	ноябрь	«Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры». Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды. Акробатика.	Что такое здоровый образ жизни, его основные составляющие, роль физической культуры в ЗОЖ. 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		Изучить правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой

29 2	ноябрь	Акробатика. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	Правила соревнований по гимнастике. КУ для развития силы 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 силовых способностей. Встречные эстафеты с элементами акробатики.	Используют данные упражнения для развития гибкости. Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями			Стр.85,86
30 3	ноябрь	«Физическая культура в профилактике вредных привычек». Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости.	Вредные привычки и физическая культура, как система занятий физическими упражнениями для их профилактики. Акробатика – самостоятельное составление комбинации. Лазание по канату до 4м. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов	Обосновывать положительное влияние физической культуры в профилактике вредных привычек. 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.			Подтягивание в висе.
31 4	ноябрь	Организующие команды и приемы. Контроль техники отдельных элементов акробатики. Лазание по	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	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику	Контроль техники		

		канату.	лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Лазание по канату.	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.			
32 5	ноябрь	Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастических брусках.	Акробатическая комбинация: М. – длинный кувырок вперёд 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 через голову в упор присев, прыжок прогнувшись. Д. – из положения сидя руки в стороны, наклон вперёд, перекатом 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	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			Составить КОРУ с предметом

			врозь. Упражнения и на гимнастических брусьях на параллельных брусьях (мальчики): размахивание в упоре на прямых руках; подъем разгибом в сед ноги врозь; сед ноги врозь, толчком ног в угол (держать), махом вперед соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом на верхнюю жердь;	активно помогают в их исправлении.			
33 6	ноябрь	Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Комбинации на брусьях.	ОРУ на гимнастической скамейке. Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Комбинации на брусьях (мальчики): наскок в 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.	Описывают технику данных упражнений и составляют комбинацию на снарядах из числа разученных упражнений самостоятельно.	Контроль техники		
34 7	ноябрь	Контроль комбинации на брусьях. Организующие команды и приемы. Ритмическая гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, выполнение команд. Контроль	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику	Контроль техники		

		(д); комплексы упражнений с гантелями (м).	комбинации на брусках. Ритмическая гимнастика (д); Элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки).	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.			
35 8	ноябрь	<i>«Прикладно-ориентированная физическая подготовка».</i> Упражнения: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики)	Теоретические сведения о физической подготовке. . Упражнения на гимнастическом 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.	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.	Фронтальный опрос		Стр.10,11 вопросы

36 9	ноябрь	Аэробная гимнастика. Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики).	Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки)- шаг полки, руки на пояс; поворот прыжком, руки на пояс; ходьба на носках (4 шага), шагом правой (левой) равновесие, полушагат, руки в стороны; с опорой на руки перейти в упор присев, встать с поворотом на 90*, соскок прогнувшись. Перекладина высокая (мальчики) – размахивание в висе, подъём разгибом, соскок махом назад из виса. ОРУ по музыкальное сопровождение.	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.			
37 10	ноябрь	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах. Опорный прыжок.	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах. Техника опорных прыжков: опорный прыжок согнув ноги (юноши) через козла в длину. Прыжок боком с поворотом	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая	Контроль техники		Упр. на мышцы брюшного пресса

			на 90° (девушки). (конь в ширину, высота 110-115 см).	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.			
38 11	ноябрь	Опорный прыжок. КУ со скакалкой (девочки), с гантелями (мальчики). танцевальные элементы.	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. Танцевальные элементы	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		
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	Контроль техники		

				их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Организовывают и проводить самостоятельные занятия гимнастикой			
40 13	декабрь	«Правила поведения в бане». Круговая тренировка с элементами прикладно-ориентированных упражнений. Техника выполнения комбинации на перекладине	Правила поведения в бане, значение в укреплении здоровья человека. Круговая тренировка с элементами отягощения. Комбинация на перекладине	Характеризуют: основные правила поведения в бане, как баня участвует в укреплении здоровья; Осваивают универсальные умения в самостоятельной работе.			Подтягивание в висе
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.			
42 15	декабрь	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). 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	Фронтальный опрос.		

				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		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.			Стр.84, вопрос 4
45 18	декабрь	Тактические действия. Развитие скоростных качеств.	Тактические действия: передачи мяча из зоны защиты в зону нападения. Развитие скоростных качеств: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; многократные броски набивных	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления			Упр. на мышцы брюшного пресса

			мячей различной массы.	организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей			
46 19	декабрь	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.	Прямой нападающий удар с подбрасывания мяча партнёром. Верхняя 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.			Стр.78
47 20	декабрь	Прямой нападающий удар. Игровые комбинации из освоенных элементов волейбола.	Прямой нападающий удар с само подбрасыванием. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	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.			
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.			Стр.84, вопрос 3

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

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
49/1	январь	Планирование занятий физической культурой. Правила техники безопасности.	Планирование занятий физической культурой (совместно с учителем составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний	Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Фронтальный опрос		Стр.122-124

		Передвижение на лыжах.	здоровья). Правила техники безопасности. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.			
50/2	январь	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1,5км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	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.			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).	Раскрывают понятие техники выполнения одновременных лыжных ходов.	Фронтальный опрос		Дистанция 2 км

			Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (2 км).				
52/4	январь	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности. Коньковый ход.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (2км) с применением одновременны лыжных ходов. Техника выполнения конькового хода. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	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.			Стр.125-127
53/5	январь	Передвижения с чередованием ходов.	Прохождение отрезков 500м. 4 раза с максимальной скоростью и интервалом отдыха 2 мин. Передвижения с чередованием ходов- с попеременного хода на одновременные хода.	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.			
54/6	январь	Подвижные игры, игры-задания для совершенствования техники одновременных ходов.	Подвижные игры для совершенствования 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 ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользить под ними в положении наклона. Эстафеты с использованием одновременных ходов.	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. 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			Повторить технику одновременных ходов

				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.			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 техники		
57/9	январь	Горнолыжная техника: спуски и подъемы.	Горнолыжная техника: спуски и подъемы ранее изученными способами. Преодоление бугров	Описывают горнолыжную технику, выявляя и устраняя типичные			Дистанция 3 км.

		Преодоление дистанции 3 км со средней скоростью без учета времени.	и впадин при спуске. Преодоление дистанции 3 км со средней скоростью без учета времени.	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения горнолыжной техники и техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.			
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.			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		
60/12	январь	Соревнование на дистанцию 2км-3км.	Соревнование на дистанцию 2км-3км. Горнолыжная техника: спуски с небольших трамплинов,	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от	зачёт		Стр 134, вопрос 7

		Горнолыжная техника.	скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, торможение «плугом».	особенности лыжной трассы. Описывают технику спусков подъёмов и торможений, выявляют и устраняют типичные ошибки.			
61/13	февраль	Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах до 4.5 км.	Упражнения на развитие силы на склоне: скоростной подъём ступающим, скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой», с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Передвижение на лыжах 4.5 км.	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.			Спуски, торможения, подъёмы.
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		Передвижение на лыжах до 4.5 км.
63/15	февраль	Равномерное передвижение по	Равномерное передвижение по дистанции до 4,5 км. С	Взаимодействуют со сверстниками в процессе			

		дистанции до 4,5 км.	преодолением перешагивания на лыжах небольших препятствий и перелезания на лыжах через препятствия.	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.			
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.			
65/17	февраль	«Техника безопасности на занятиях спортивных игр». Элементы баскетбола.	Правила безопасности во время занятий баскетболом. Элементы баскетбола ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча в движении.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Фронтальный опрос		Прыжки через скакалку
66/18	февраль	Перехват мяча	Перехват мяча во время ведения,	Описывают технику			Стр.49,50

	ь	во время ведения, накрывание мяча. Мини-баскетбол.	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.	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.			
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. 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.	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.			Правила игры, жесты судьи.
68/20	февраль	Специальные упражнения баскетболиста. Штрафной бросок. Мини-	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча в движении.	Организовывают совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство			Стр.50,51

		баскетбол.	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.	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.			
69/21	март	Разновидности передач и бросков мяча - контроль. Упражнения на развитие силы.	Специальные упражнения баскетболиста: передача мяча при встречном 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.	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.	Контроль техники		
70/22	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	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Стр.50

			максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных 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.	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.			
71/23	март	Тактические действия.	Тактические действия: подстраховка. Штрафной бросок.	Выполняют нормативы физической			

		Упражнения на развитие выносливости.	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.	подготовки по баскетболу			
72/24	март	Контроль штрафных бросков. Школа мяча.	Составление (совместно с учителем) плана занятий. Спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Контроль штрафных бросков. Накрывание мяча; повороты с мячом на месте, личная опека.	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим ка-чеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности Анализируют технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе ее освоения.	Контроль техники		Выпрыгивание вверх 30 сек.
73/25	март	Тактика свободного нападения. Игра по правилам	Тактика свободного нападения. Игровые задания 3:2. Игра по правилам мини- баскетбола, судейство.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий			жесты судьи

		мини-баскетбола.		и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
74/26	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.			Правила безопасности во время занятий баскетболом.
75/27	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.			
76/28	март	Позиционное нападение с изменением позиций	Позиционное нападение с изменением позиций игроков, с использованием личной опеки. Игра по правилам мини-	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство			сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

		игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	баскетбола.	игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
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.			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			

		мячами.		действий в подвижных играх. 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. 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)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми с ОВЗ	Домашнее задание
80/1	апрель	«Техника безопасности на уроках спортивных игр». Специальные упражнения волейболиста.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов	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	Фронтальный опрос		Составить КУГ

			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.	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.			
81/2	апрел ь	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	апрел ь	Специальные упражнения волейболиста. Игра	Специальные упражнения волейболиста. 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.			Стр.81,82
83/4	апрел ь	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 зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
84/5	апрел ь	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.		Упражнения на мышцы брюшного пресса

85/6	апрел ь	Правила ТБ при занятиях л/а. Бег из различных исходных положений. Бросок набивного мяча	Т.Б. по прыжкам в высоту. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Без из различных стартовых положений. 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.	Фронтальны й опрос		Учебник стр.101,102
86/7	апрел ь	<i>«Двигательный навык и двигательное умение, как качественные характеристики освоенности новых движений»</i> Прыжок в высоту.	Двигательный навык и двигательное умение, как качественные характеристики освоенности новых движений. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Фазы прыжка в высоту. Момент отталкивания в прыжках в высоту. Подбор разбега.	Раскрывают понятия техники двигательного действия и используют основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности 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.	Фронтальны й опрос		Стр.109,110
87/8	апрел ь	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,	Контроль техники выполнения прыжка в высоту.		Прыжки на скакалке за 1мин.

				контролируют физическую нагрузку по ЧСС.			
88/9	апрел ь	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		
89/10	апрел ь	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	апрел ь	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		Многоскоки
91/12	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 скорости бега (60м).		Стр.103-106

92/13	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
93/14	май	Способы организации соревновательной деятельности в метании 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.	Оценка дальности метания малого мяча с 3-5 шагов разбега.		
94/15	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).		

95/16	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.			
96/17	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.			
97/18	май	Прикладно-ориентированная подготовка Игра по правилам мини-футбола.	Преодоление полосы из 5 препятствий. Игра по правилам мини-футбола.	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Преодолевают трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Организовывают совместные занятия			

				волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, хважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств.			
98/19	май	Развитие выносливости. Игра мини-футбол.	Упражнения на развитие выносливости – повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха, гладкий бег в режиме непрерывно – интервального метода. Игра мини-футбол.	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.			
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	Организовывают совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими			Выпрыгивание из глубокого приседа

			остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения, прыжки через короткую (длинную) скакалку в максимальном темпе.	эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств.			
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 в открытых водоемах.</i> Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	Правила поведения на открытых водоёмах. Подвижные 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.	Осуществит ь контроль соблюдения правил игры		Индивидуал ьные задания на каникулы