

Филиал муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ»  
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области  
«Тумкинская основная школа»

Рассмотрено и утверждено на ШМО  
учителей естественно-  
математического цикла  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.  
Руководитель ШМО:  
\_\_\_\_\_ И.В. Кочкалева

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
от 30.08.2023 г.  
\_\_\_\_\_ З. Ш. Зинетулина



Утверждаю  
Директор лицея  
Приказ № 111 от 31.08.2023 г.  
\_\_\_\_\_ Е. А. Рукавишникова

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса  
(базовый уровень)  
Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Семенкин П.П  
учитель физической культуры

Год составления: 2023

### Аннотация к рабочей программе.

Рабочая программа по физической культуре для 9-х классов предназначена для базового уровня и разработана на основе:

- Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Требований Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644 и приказом Минобрнауки от 31. 12.2015 № 1577;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 08.04.2015 №1/15); В редакции протокола №1\20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16);
  - Приказа Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”;
  - Приказа Министерства просвещения РФ от 22 ноября 2019 г. N 632 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 г. N 249 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Указа Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";
- Распоряжения правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 29.12.2010 N 189;

- Приказа Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области «О комплексе мер по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ульяновской области. От 11.09.2015 года №19 - №2.
- Учебного плана МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 110;
- Календарного учебного графика МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 109;
- Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ» с изменениями, утвержденными директором лицея от 31.08.2023 № 116;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я.Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2014г;
- Учебно – методического комплекса: Лях, В. И. Физическая культура. 9кл.: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ.ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2013.

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение рабочей программы:**

- 1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я.Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2014г;
2. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2010;
3. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры, под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт,2010.
4. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С.Вайнбаум - М.: Просвещение, 2012.
- 5.Физическая культура.5- 7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/М. Я. Виленский, И. М. Туревский и др. под редакцией М. Я. Виленского – М.: Просвещение, 2013.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом для базового уровня.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 9 классе отводится 99 часов (3 часа в неделю).

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

- 1.Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов.В.И Лях. А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2011г;
2. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2006;
3. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры, под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт,2001.
4. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С.Вайнбаум - М.: Просвещение, 2002.
- 5.Физическая культура.5- 8 классы: учебник для общеобразовательных организаций/М. Я. Виленский, И. М. Туревский и др. под редакцией М. Я. Виленского – М.: Просвещение, 2013.

**Изменения, вносимые в программу в связи возможным переходом на дистанционное обучение. В связи с возможностью перехода в данном учебном году на дистанционное обучение будут использоваться следующие типы уроков:**

При дистанционном обучении возможны следующие типы уроков:

Он-лайн урок,  
Он-лайн лекция  
Он-лайн экскурсия  
Чат-дискуссия

Дистанционное тестирование

Урок-консультация

Будут внесены изменения и в раздел КТП «Виды учебной деятельности, контроля»:

Урок с использованием видеоконференцсвязи

Чат-занятие

Обмен информацией

Индивидуальная консультация

Выполнение виртуальных работ

Дистанционное тестирование

Веб-квест

Программа содержит следующие разделы:

- 1.планируемые результаты освоения учебного предмета;
2. содержание учебного предмета, курса;
- 3.тематическое планирование.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

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

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

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
- Овладение способов профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные универсальные учебные действия*

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия.*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные результаты**

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Челночный бег 3х10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,3	8,8

Силовые	Прыжок в длину с места, см	195	182
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	24	18
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	8	16

**Планируемые результаты освоения по разделам  
Легкая атлетика:**

**Обучающиеся научатся:**

Бег 30 метров с высокого старта

Бег 60 метров с низкого старта

Челночный бег 3\*10 метров

Разбег и отталкивание в прыжке в длину

Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег сза хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

Техника метания малого мяча (150 г) на дальность

Метание малого мяча (150 г) с места

Метание малого мяча в горизонтальную цель

Бег на средние дистанции (от 300 м до 1000 м)

Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 1500 метров)

**Обучающиеся научатся:**

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную цель
- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (300 м, 1000 м, 1500 м)



- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 1500 метров

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений
- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места
- выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

## **Гимнастика**

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.

Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно

Стойка на лопатках, на голове.

Мост из положения лёжа

Акробатические комбинации из 2-3 элементов

Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, подъём переворот

Опорный прыжок через козла ноги врозь

**Обучающиеся научатся:**

- выполнять кувырок вперёд

- - выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- - выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- - выполнять мост из положения лёжа
- - выполнять упражнения на брусьях
- - выполнять комбинации упражнений на перекладине
- - лазать по канату
- - прыгать через козла согнув ноги

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 3-4 элементов
- выполнять лазанье по шесту
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на брусьях, на перекладине
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на перекладине

### **Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход на лыжах

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах

Одновременный бесшажный ход

Перешагивание на лыжах небольших препятствий

Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах

Подъём на склон способом «Ёлочка»

Спуски в основной стойке с пологого склона

Торможение упором с пологого склона

Преодоление бугров и впадин при прохождении спусков

Прохождение дистанции 1500 м в равномерном темпе

#### **Обучающиеся научатся:**

- передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом

- выполнять повороты переступанием на месте в движении
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- спускаться со склона в основной стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором
- преодолевать бугров и впадин при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- описывать технику лыжных одновременных ходов
  - моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
  - применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- контролировать скорость передвижения на лыжах
- описывать технику прохождения спусков
- осваивать технику прохождения спусков в основной стойке
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

## **Волейбол**

#### **Обучающиеся научатся:**

Стойка и перемещение игрока

Передача мяча сверху двумя руками

Приём мяча снизу двумя руками

Приём - передача мяча сверху двумя руками

Приём - передача мяча снизу двумя руками

Нижняя прямая подача

Прием подачи снизу

Учебная двухсторонняя игра в волейбол

#### **Обучающиеся научатся:**

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
  - выполнять передачу мяча сверху двумя руками
  - выполнять приём мяча снизу двумя руками
  - выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
  - выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
  - выполнять нижнюю прямую подачу
  - выполнять верхнюю боковую подачу
  - выполнять планирующую подачу
  - выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
  - выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
  - описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
  - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
  - описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
  - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
  - описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
  - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
  - описывать технику нижней прямой подачи
  - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
  - описывать технику верхней прямой подачи
  - описывать технику верхней боковой подачи
  - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
  - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
  - соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
  - моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
  - выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
  - управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
  - применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
  - использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
  - определять степень утомления организма во время игровой деятельности

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), самомассаж, релаксация (общие представления).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере волейбола), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере волейбола).

#### *Способы физкультурной деятельности.*

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

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

#### *Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры.*

### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Игра по упрощенным правилам.

*Раздел «Гимнастика».*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

### **Раздел «Легкая атлетика».**

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

### **Раздел «Лыжная подготовка».**

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.

Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

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

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

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

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

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

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

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

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

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

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

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

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

## Календарно-тематическое планирование

## Приложение

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Формы организации учебной деятельности	Виды деятельности, контроль	Дата	
						План	факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Урок открытия нового знания он-лайн урок	коллективная	Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнение на гибкость; повторение правил развитие скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания	01.09	
2	Спринтерский бег.	1	Урок открытия нового знания он-лайн урок	групповая	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; повторение техники спринтерского бега; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку и низком старте; оценка правильности выполнения техники старта с опорой на одну руку	04.09	
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	парная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; техники выполнение спринтерского бег, эстафетного бега и передача эстафетной палочки	05.09	



4	Бег на 30м	1	Урок развивающего контроля он-лайн урок	парная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование бега на 30м; эстафеты. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	08.09	
5	Бег на 60м	1	Урок развивающего контроля он-лайн урок	парная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование бега на 60м; техники выполнение спринтерского бега, техники старта и финиширования; подвижные игры. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	11.09	
6	Техника метания мяча на дальность	1	Урок рефлексии он-лайн урок	коллективная	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; выполнение разминки в движении; повторение техники метания мяча на дальность; эстафеты	12.09	
7	Техника метания мяча на дальность	1	Урок развивающего контроля он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование метания мяча на дальность; подвижные игры	15.09	
8	Техника прыжка в длину с разбега	1	Урок рефлексии он-лайн урок	групповая	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; равномерный бег; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; эстафеты.	18.09	
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые	19.09	

			он-лайн урок		упражнения;тестирование прыжка в длину с разбега; развития скоростно-силовых способностей.		
10	Бег на 300м. Развитие выносливости	1	Урок развивающего контроля он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование бега на 300м; умение правильно распределить силы по дистанции;подвижные игры	22.09	
11	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Урок рефлексии он-лайн урок	групповая	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; выполнение разминки в движении; равномерный бег; подвижные игры. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	25.09	
12	Бега на 1000м	1	Урок развивающего контроля он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: : специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1000м;обсуждение техники равномерного бега. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	26.09	
13	Прыжок в длину с места	1	Урок развивающего контроля он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с места; техника равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; эстафеты	29.09	
14	Бега на 1500м	1	Урок развивающего контроля он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1500м; обсуждение техники равномерного бега. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	02.10	
15	Метание малого мяча на точность	1	Урок общеметодологи	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации	03.10	

			ческой направленности и развивающего контроля он-лайн урок		изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; эстафеты		
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	групповая	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижные игры	06.10	
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Урок рефлексии он-лайн урок	групповая	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижные игры. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	16.10	
18	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	парная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; подвижные игры	17.10	
19	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	парная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча	20.10	

20	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	парная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча	23.10	
21	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху	24.10	
22	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху	27.10	
23	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	парная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи	30.10	
24	Нападающий удар	1	Урок открытия нового знания он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: выполнение разминки с волейбольным мячом; разучивание техники прямого нападающего удара; повторение техники нижних подач; проведение спортивной игры	31.10	
25	Подача мяча. Нападающий удар	1	Урок рефлексии он-лайн урок	парная	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: выполнение разминки с волейбольным мячом; совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара;	03.11	

26	Нападающий удар. Подачи мяча.	1	Урок общеметодологи ческой направленности он-лайн урок	группова я	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; выполнение разминки с волейбольным мячом; совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	06.11	
27	Нападающий удар. Тактика игры	1	Урок рефлексии он-лайн урок	коллекти вная	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: разучивание разминки с набивным мячом; совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	07.11	
28	Тактика игры. Учебная игра.	1	Урок общеметодологи ческой направленности он-лайн урок	коллекти вная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с набивным мячом; совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий; игра по правилам	10.11	
29	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнение	1	Урок открытия нового знания он-лайн урок	коллекти вная	Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение акробатических элементов; кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»	13.11	
30	Акробатические упражнении.	1	Урок открытия нового знания он-лайн урок	индивиду альная	Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги;	14.11	

					разучивание выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках;		
31	Акробатические упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	групповая	Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; повторение выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках;	17.11	
32	Акробатические упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; совершенствование выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках;	27.11	
33	Упражнения на брусках	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	групповая	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминки с гимнастической палкой; разучивание техники выполнения упражнений на брусках; разучивание комбинации на брусках; проведение эстафеты. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	28.11	
34	Упражнения на брусках	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	групповая	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминки с гимнастической палкой; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусках; разучивание комбинации на брусках; проведение эстафеты. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	01.12	

35	Упражнения на брусках	1	Урок рефлексии он-лайн урок	групповая	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: разминка в движение; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусках; повторение комбинации на брусках; проведение эстафеты	04.12	
36	Упражнения на брусках	1	Урок рефлексии он-лайн урок	групповая	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: разминка в движение; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусках; повторение комбинации на брусках; проведение эстафеты	05.12	
37	Упражнения на брусках	1	Урок развивающего контроля он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка; упражнение на осанку; выполнение контрольных упражнений и комбинаций на брусках; оценка выполнения упражнений	08.12	
38	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок рефлексии он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения «мост» из положение стоя; повторение упражнений на равновесии и перекладине	11.12	
39	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; упражнение на осанку; совершенствование техники кувырок вперед, стойка на лопатках; повторение техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; повторение упражнений на равновесии	12.12	
40	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок рефлексии он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: совершенствование техники подъема переворотом махом одной и толчком другой;	15.12	

					составление комбинаций на равновесии; разучивание техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат		
41	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок рефлексии он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: совершенствование техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; составление комбинаций на равновесии; повторение техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат	18.12	
42	Акробатические упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	групповая	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; упражнение на осанку; повторение техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат	19.12	
43	Акробатические упражнения.	1	Урок развивающего контроля он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка; упражнение на осанку; совершенствование техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат	22.12	
44	Опорный прыжок	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; упражнение на осанку; разучивание техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); ноги врозь(девочки); подвижные игры. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	25.12	
45	Опорный прыжок	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; упражнение на осанку; повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); ноги врозь(девочки); подвижные игры. <b><u>Комплексы</u></b>	26.12	



					<b><u>общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>		
46	Опорный прыжок	1	Урок рефлексии он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: разминка; упражнение на осанку; совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); ноги врозь(девочки); подвижные игры	29.12	
47	Опорный прыжок	1	Урок развивающего контроля он-лайн урок	индивидуальная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка; упражнение на осанку; совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); ноги врозь(девочки); развитие выносливости	08.01	
48	Развитие двигательных способности	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	групповая	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: круговая тренировка. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	09.01	
49	Развитие двигательных способности	1	Урок общеметодологической направленности он-лайн урок	групповая	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: круговая тренировка. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	12.01	
50	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1	Урок открытия нового знания он-лайн урок	коллективная	Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой; подготовка формы и лыжного снаряжения; повторение техники попеременного двухшажного хода	15.01	
51	Попеременный двухшажный ход.	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без	16.01	

					лыжных палок; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах		
52	Попеременный двухшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; прохождение дистанции 1км	19.01	
53	Одновременный безшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного безшажного хода; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	22.01	
54	Одновременный бесшажный ход	1	Урок рефлексии	групповая	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного безшажного хода; повторение техники попеременного двухшажного хода; прохождение дистанции 1км	23.01	
55	Одновременный одношажный ход	1	Урок открытия нового знания	индивидуальная	Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного безшажного хода; разучивание техники одновременного одношажного хода; подвижные игры на лыжах	26.01	
56	Одновременный одношажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; повторение техники одновременного одношажного хода; прохождение дистанции 1км	29.01	
57	Одновременный одношажный ход	1	Урок рефлексии	групповая	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного	02.02	

					двухшажного хода; совершенствование техники одновременного одношажного хода; подвижные игры на лыжах		
58	Одновременный одношажный ход	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники одновременного одношажного хода; повторение техники одновременного безшажного хода; прохождение дистанции 1км	05.02	
59	Одновременный двухшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок;повторение техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	06.02	
60	Одновременный двухшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок;повторение техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода;прохождение дистанции 2км	09.02	
61	Одновременный двухшажный ход	1	Урок рефлексии	групповая	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	12.02	
62	Прохождение дистанции 2км	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; прохождение дистанции 2км. <b><u>Комплексы</u></b>	13.02	

					<b><u>общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>		
63	Подъем в гору скользящим шагом	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного двухшажного хода; разучивание техники подъем в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах	16.02	
64	Подъем в гору скользящим шагом	1	Урок рефлексии	групповая	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, подъем в гору скользящим шагом; прохождение дистанции 1км	26.02	
65	Подъем в гору скользящим шагом	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	27.02	
66	Торможение и поворот упором	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, подъема в гору скользящим шагом; прохождение дистанции 1км	01.03	
67	Торможение и поворот упором	1	Урок рефлексии	групповая	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота	04.03	

					упором, подъема в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах		
68	Торможение и поворот упором	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники торможения и поворота упором; прохождение дистанции 1км	05.03	
69	Прохождение дистанции 2км	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; прохождение дистанции 2км. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	08.03	
70	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, преодоления бугров и впадин при спуске с горы; подвижные игры на лыжах	11.03	
71	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, преодоления бугров и впадин при спуске с горы; прохождение дистанции 1км	12.03	
72	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы; подвижные игры на лыжах	15.03	

73	Развитие выносливости	1	Урок рефлексии	групповая	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: прохождение по лыжне без лыжных палок; подвижные игры на лыжах, встречная эстафета. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	18.03	
74	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; подвижные игры	19.03	
75	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча	22.03	
76	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча	25.03	
77	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху	26.03	
78	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с	29.03	

			ческой направленности		волейбольным мячом; повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху		
79	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи	01.04	
80	Подача мяча. Нападающий удар	1	Урок рефлексии	парная	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: выполнение разминки с волейбольным мячом; совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара;	02.04	
81	Нападающий удар. Тактика игры	1	Урок рефлексии	коллективная	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: разучивание разминки с набивным мячом; совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий	05.04	
82	Тактика игры. Учебная игра.	1	Урок общеметодологической направленности	коллективная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с набивным мячом; совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий; игра по правилам.	15.04	
83	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний: инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой: специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижные игры	16.04	
84	Прыжки в высоту	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые	19.04	

			ческой направленности		упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты		
85	Метание малого мяча на точность	1	Урок общеметодологической направленности и развивающего контроля	индивидуальная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты	22.04	
86	Метание малого мяча на точность	1	Урок рефлексии	групповая	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты	23.04	
87	Кроссовая подготовка	1	Урок общеметодологической направленности и развивающего контроля	коллективная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; применять кроссовый бег; подвижные игры. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	26.04	
88	Кроссовая подготовка	1	Урок рефлексии	коллективная	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; применять кроссовый бег; подвижные игры. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	29.04	
89	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; повторение техники спринтерского бега;	30.04	



					тестирование прыжка в длину с места; развитие скоростно-силовых способностей		
90	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Урок общеметодологи ческой направленности	парная	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; повторение техники выполнения спринтерского бег, эстафетного бега и передача эстафетной палочки; развитие скоростных способностей	03.05	
91	Бег на 30м	1	Урок развивающего контроля	парная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование бега на 30м; эстафеты. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	06.05	
92	Метания мяча на дальность. Равномерный бег.	1	Урок рефлексии	группова я	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; повторение техники метания мяча на дальность; равномерный бег; подвижные игры	07.05	
93	Метания мяча на дальность. Челночный бег 3x10м.	1	Урок рефлексии	коллекти вная	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; совершенствование техники метания мяча на дальность; тестирование бега 3x10м; эстафеты	10.05	
94	Метания мяча на дальность. Бег на 60м	1	Урок развивающего контроля	индивиду альная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; совершенствование техники метания мяча на дальность; тестирование бега 60м; развитие силовых способностей	13.05	
95	Метания мяча на дальность.	1	Урок развивающего контроля	индивиду альная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование метания мяча на дальность; развитие выносливости	14.05	

96	Прыжок в длину с разбега. Бег на 300м.	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: специальные беговые упражнения; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; тестирование бега на 300м; подвижные игры	17.05	
97	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: специальные беговые упражнения; совершенствование техники прыжка в длину с разбега; повторение техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки;	20.05	
98	Прыжок в длину с разбега.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с разбега; развитие выносливости	21.05	
99	Бега на 1000м	1	Урок развивающего контроля	групповая	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1000м; подвижные игры. <b><u>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</u></b>	24.05	