

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Русско-Янгутская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» на ШМО учителей АООП Протокол № 1 от «__» августа 2021г. Руководитель ШМО _____	«Согласовано» Зам.директора по УВР _____ И.Н.Щадова «__» августа 2021г.	«Утверждено»: Приказ № 66/12 от «__» августа 2021г. Директор школы _____ (Л.Г.Холодкова)
--	--	--

Рабочая программа
для 4, 5, 8, 9 классов АООП
по физической культуре
уровень: (специально- коррекционный)

Программу составила: Никитева Т.Д.

учитель физической культуре
1 квалификационной категории

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», авторской программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5 – 9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2012г.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по адаптированной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программы отражено в следующих разделах:

«Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

. Перечень учебно-методического обеспечения.

- 1) Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Упражнения и игры с мячами. – М.: НЦ ЭНАС, 2002
- 2) Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе. 1 – 11 классы. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2001
- 3) Физическое воспитание учащихся 5 – 9 классов / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 2009

Список литературы (основной).

1) Учебник «Физическое воспитание учащихся 5-9 классов» под редакцией В. В. Воронковой Москва: «Просвещение», 2011г.

Список литературы (дополнительной).

- 1) Настольная книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
- 2) Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры под редакцией Э.Найминова. – М., 2001.
- 3) Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- 4) Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
- 5) Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- 6) Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
- 7) Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
- 8) Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
- 9) Журнал «Физическая культура в школе».

Должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8.4-9.2-10.0	9.4-10.0-10.5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210-200-190	195-180-170
	Сгибание рук в висе, кол-во раз	10-8-7	20-15-10
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	26-18-13	26-18-13
К выносливости	Бег 2000 м	Без учета времени	

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 4-5; 8-9 классов СКК

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		4	5	8	9
1	<i>Базовая часть</i>	78	78	86	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры волейбол, баскетбол	24	24	32	32
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	16	16
1.4	Легкая атлетика	24	24	22	22
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	16
2	<i>Вариативная часть</i>	24	24	16	16
2.1	Кроссовая подготовка	24	24	16	16
	Итого	102	102	102	102

Тематическое планирование 4- 5 класс (СКК)

Тема урока	№ урок	Элементы содержания	Требования к уровню	Дата	Дата
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика (24ч)					
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	03.09.2021	
	2	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	08.09.2021	
	3	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	08.09.2021	
	4	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	10.09.2021	
	5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (>50 м)	15.09.2021	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	15.09.2021	
	7	Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		17.09.2021	
	8	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	22.09.2021	

	9	Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств		22.09.2021	
	10			24.09.2021	
	11	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	29.09.2021	
	12			29.09.2021	
	13	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	01.10.202	
Бег на средние дистанции (2 ч)	14	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	06.10.2021	
	15	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	06.10.2021	
Кроссовая подготовка (9 ч)					
Бег по пересеченной местности,	16	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	08.10.2021	
	17	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	13.10.2021	
	18	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	13.10.2021	
	19	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	15.10.2021	

	20	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	20.10.2021	
	21	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	20.10.2021	
	22	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	22.10.2021	
	23	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном (до 20 мин)	03.11.2021	
	24	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	03.11.202102.	
Гимнастика (14 ч)					
Висы. Строевые упражнения (6ч)	25	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	05.11.2021	
	26	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	10.11.2021	
	27	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	10.11.2021	

	28	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	15.11.2021	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч)	29	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	17.11.2021	
	30	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	17.11.2021	
	31	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	19.11.2021	
	32	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	24.11.2021	
Акробатика (6 ч)	33	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	24.11.2021	
	34	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	26.11.2021	

	35	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	01.12.2021	
	36	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	01.12.2021	
	37	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	03.12.2021	
	38	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	08.12.2021	
Спортивные игры (19 ч)					
Волейбол (11ч)	39	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	08.12.2021	
	40	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	10.12.2021	
	41	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять пра-	15.12.2021	
	42	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	15.12.2021	
	43	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять пра-	17.12.2021	
	44	элементами в/б	вильно технические действия	22.12.2021	

	45	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	22.12.2021	
	46	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	24.12.2021	
	47	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	12.01.2022	
	48	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	12.01.2022	
Баскетбол (8ч)	50	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	19.01.2022	
	51	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	21.01.2022	
	52	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упро-	26.01.2022	

		на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	щенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
	54	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	26.01.2022	
	55	руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		28.01.2022	
	56	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревнова-1 тельной деятельности с помощью	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	02.02.2022	
	57	двигатель-		02.02.2022	
1	2	3	4	5	6
	58	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	04.02.2022	
Лыжная подготовка (16 ч)					
Лыжная подготовка (16 ч)	59	Правила поведения на уроках л/п. Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию	09.02.2022	
	60	одновременный ход. Эстафета.		09.02.2022	

	Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м			
61	Бесшажный одновременный ход .Одновременный двухшажный ход. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы	11.02.2022	
62	Прохождение дистанции 1000 м. Одновременный бесшажный ход с		16.02.2022	
63	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия	16.02.2022	
64	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение		18.02.2022	
65	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой	23.02.2022	
66	Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой	23.02.2022	
67	Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы	25.02.2022	
68			Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом, прохождение дистанции до 3 км.	02.03.02022
69	Техника изученных ходов, прохождение дист. до			02.03.02022
70	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками,	04.03.02022	

		км - мальчики	проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы		
	71	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы,	09.03.02022	
	72	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м	выполнять повороты плугом при спусках с гор	09.03.02022	
	73	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки Лыжные гонки	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы,	11.03.02022	
			выполнять повороты плугом при спусках с гор		
	74	Второе соревнование на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. Итоги уроков л/п, определить «задолжников» по прохождению дистанций, предупредить уч-ся о переходе на занятия в зал, о требованиях к форме.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия	16.03.02022	
Спортивные игры (5 ч)					
Волейбол	75	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
	76	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая		16.03.02022	
	77	полача с 3-6 м Эстафеты Игра в мини-волейбол		18.03.02022	
	78	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая		30.03.02022	

	79	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	30.03.02022	
Легкая атлетика (23ч)					
Бег на сред- ниедистан-ции (2 ч)	80	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Т.Б на уроках легкой атлетике	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	01.04.2022	
	81		Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	06.04.2022	
Спринтер-ский бег, эс- тафетный бег (5 ч)	82	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	06.04.2022	
	83	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	08.04.2022	
	84	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	13.04.2022	
	85	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	13.04.2022	

	86	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	15.04.2022	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	87	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	20.04.2022	
	88	силы. Развитие скоростно-силовых качеств		20.04.2022	
	89	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	22.04.2022	
	90	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	27.04.2022	
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	91	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	27.04.2022	
	92	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	29.04.2022	

93	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	04.05.2022	
94	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	04.05.2022	
95	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	06.05.2022	
96	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	11.05.2022	
97	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	11.05.2022	
98	Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости		13.05.2022	
99	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	18.05.2022	

100	Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости		18.05.2022	
101	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	20.05.2022	
102	беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости		25.05.2022 2	

Тематическое планирование 8-9 класс (СКК)

Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата по плану	Дата по факт
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика (22 ч.)					
Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30 – 40м). Стартовый разгон . Бег по дистанции (70-80м). Водный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробежать 60 м с макс. скоростью.	03.09.2021	
	2	Низкий старт (30 – 40м). Равномерный бег 500м. ОРУ развитие общей выносливости.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	08.09.2021	
	3	Низкий старт (20 – 40 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	08.09.2021	
	4	Бег 30 м/с, результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (30м)	10.09.2021	
	5	Равномерный бег 800м. ОРУ на развитии силы.	Уметь: пробежать 800м	15.09.2021	
Прыжок в длину с места	6	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств М.	Уметь: прыгать в длину	15.09.2021	
Бег на средние дистанции	7	Бег на 1000 м. без учета времени. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробежать 1000м	17.09.2021	
	8	Бег 60 м/с, результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. М. «5»-9,3с «4»-9,6с «3»-9,8с Д «5»-9,5с «4»-9,8с «3»-10,0с	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	22.09.2021	
Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание	9	Бег на 2000 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта». ОРУ	Уметь: пробежать 2000м	22.09.2021	
	10	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	24.09.2021	
	11	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов	Уметь: прыгать в длину с разбега.	29.09.2021	
	12		Уметь: прыгать в длину с разбега	29.09.2021	
13	01.10.2021				

малого мяча					
Эстафетный бег	14	Эстафетный бег. Техника передачи эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10 м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	06.10.2021	
Бег на средние дистанции.	15	Бег в равномерном темпе 2000 м (д), 3000 м (м).	Уметь: бегать в равномерном темпе.	06.10.2021	
	16			08.10.2021	
	17	Бег в равномерном темпе 2000 м (д), 3000 м (м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью	13.10.2021	
	18	Бег без учета времени. Спортивная игра футбол, «Лапта». ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	13.10.2021	
Метание малого мяча	19	Метание мяча (150 г) с 5 – 7 шагов на дальность. ОР У. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность	15.10.2021	
	20	Метание мяча (150 г) с 5 – 7 шагов на дальность. ОР У. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность	20.10.2021	
	21	Бег без учета времени. Метание мяча (150 г) с 5 – 7 шагов на дальность.	Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин)	20.10.2021	
	22	Бег (1500м –д.,2000 м – м.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта».	Уметь: пробежать дистанцию 1500 (2000) м	22.10.2021	
Гимнастика (16 ч)					
Строевые упражнения	1	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые приемы.	03.11.2021	
	2	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые приемы.	03.11.2021	
Акробатика	3	Кувырок вперед в группировке. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	05.11.2021	
	4	Акробатические упражнения. Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед в сойку на лопатки. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	10.11.2021	
	5	Кувырок вперед и назад в группировке. Кувырок вперед в сойку на лопатки. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в	10.11.2021	

		висе	комбинации		
	6	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост. Развитие силовых качеств. ОРУ в движении.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	12.11.2021	
Опорный прыжок	7	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	17.11.2021	
	8	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	17.11.2021	
Стойки на руках, стойка на голове.	9	Стойка на руках. «Мост» из положения стоя. Лазание по канату в два приема. ОРУ.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	19.11.2021	
	10	Стойка на руках, стойка на голове. «Мост» из положения стоя. Лазание по канату в два приема. ОРУ.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату.	24.11.2021	
Опорный прыжок	11	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	24.11.2021	
	12	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	26.11.2021	
	13	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	01.12.2021	
	14	Выполнение опорного прыжка. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок	01.12.2021	
Акробатика Лазание	15	Кувырок вперед в сойку на лопатках. Кувырок назад в полуспагат. ОРУ. Подтягивания в висе	Уметь: выполнять акробатические упражнения	03.12.2021	
	16	Кувырок вперед в сойку на лопатках. Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя (д). ОРУ. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату.	08.12.2021	
Спортивные игры (24ч)					

Баскетбол (12)	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	08.12.2021	
	2			10.12.2021	
	3			15.12.2021	
	4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	15.12.2021	
	5			17.12.2021	
	6	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	22.12.2021	
	7			22.12.2021	
	8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2,3х2) Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	24.12.2021	
Игра баскетбол	9			12.01.2022	
	10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	12.01.2022	
	11			14.01.2022	
	12			19.01.2022	
Волейбол (12)	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	19.01.2022	
	2			21.01.2022	
	3			26.01.2022	
Игра	4	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	26.01.2022	
	5			28.01.2022	
	6			02.02.2022	

волейбол	7				
	8	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	02.02.2022	
	9			04.02.2022	
	10	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	09.02.2022	
	11			09.02.2022	
	12			11.02.2022	
Лыжная подготовка (16)					
Лыжи	1	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	Знать ТБ, значение занятий л/с для здоровья	16.02.2022	
Подъемы.	2	Повторение подъемов «полуелочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять подъем.	16.02.2022	
Ходьба на лыжах, торможение	3	Торможение «плугом». Одновременный одношажный, бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять торможение.	18.02.2022	
Ходьба на лыжах.	4	Коньковый ход. Совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажный ход. Эстафета «Кто быстрее?»	Уметь применять на дистанции изученные ходы	23.02.2022	
Спуски. Прохождение дистанции.	5	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы	23.02.2022	
	6	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь применять изученные ходы	25.02.2022	
Подъемы и спуски	7	Скользкий шаг. Подъем в гору скользким шагом. Спуски. Торможением «плугом». Игра «Гонки с выбыванием».	Уметь применять изученные ходы	02.03.2022	
Прохождение дистанции	8	Дистанция 2 км(д), 3 км (м) на результат. Спуски с горы ,подъемы.	Уметь пройти дистанции с макс. скоростью.	02.03.2022	
Ходьба на	9	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь применять изученные ходы	04.03.2022	

лыжах.	10	Одновременный двушажный ход.	Уметь применять изученные ходы	09.03.2022	
	11	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	Уметь применять на дистанции изученные ходы	09.03.2022	
	12	Попеременный двушажный ход. Эстафеты с прохождением в ворота.	Уметь передвигаться на лыжах	11.03.2022	
	13	Прохождение дистанции 4 км. Игра «Гонка с выбыванием»	Уметь пройти дистанции	16.03.2022	
Подъемы и спуски	14	Подъем в гору «елочкой», спуски «торможение плугом».	Уметь выполнять подъемы, спуски.	16.03.2022	
	15	Попеременный двушажный ход. Коньковый ход. Эстафета «Кто быстрее?»	Уметь применять на дистанции изученные ходы	18.03.2022	
Ходьба на лыжах.	16	Прохождение дистанции 3; 4 км.	Уметь пройти дистанции с макс. скоростью.	30.03.2022	

Волейбол (8ч)

Волейбол	1	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя, верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	30.03.2022	
	2			01.04.2022	
	3			06.04.2022	
	4			06.04.2022	
	5			08.04.2022	
	6	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя, верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	13.04.2021	
	7			13.04.2022	
	8			15.04.2022	

Легкая атлетика (16 ч)

Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) с низкого старта	20.04.2022	
	2	Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Специально беговые	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) с низкого старта	20.04.2022	

		упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.			
	3	Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	22.04.2022	
	4	Финиширование. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		27.04.2022	
	5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	27.04.2022	
Прыжок в длину с разбега.	6	Прыжок в длину с 11 –13беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра футбол.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с места.	29.05.2022	
	7	Прыжок в длину с 11 –13беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра футбол.		04.05.2022	
Метание малого мяча	8	Прыжок в длину с 11 –13беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра футбол.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с места.	04.05.2022	
	9	Прыжок в длину с 11 –13беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		06.05.2022	
Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции Развитие выносливости	10	Бег на 2000 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	Уметь: пробегать 2000м	11.05.2022	
	11	Бег на 1500 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта» «Футбол». ОРУ.	Уметь: пробегать 2000м	11.05.2022	
	12	Бег без учета времени. Спортивная игра футбол, «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (15мин)	13.05.2022	
	13	Бег без учета времени. Спортивная игра футбол, «Лапта». ОРУ. Развитие физических качеств.	Уметь: бегать в равномерном темпе (15мин)	18.05.2022	
	14	Бег на 2000 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	Уметь: пробегать 2000м	18.05.2022	
	15	Бег на 1500 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта» «Футбол». ОРУ.	Уметь: пробегать 2000м	20.05.2022	
	16	Бег без учета времени. Спортивная игра футбол, «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (15мин)	25.05.2022 25.05.2022 27.05.2022	