**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Ярославской области‌‌**

**‌****Администрация Гаврилов - Ямского района‌**​

**МОУ СШ №3 г. Гаврилов-Яма**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Онегина - Кузьмина Н.П.Приказ № 285\01-02 от 01.09. 2023г. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНОдиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Онегина-Кузьмина Н.ППриказ №285/01-02от 01.09.2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих легкую умственную отсталость

5-9 классов

**г. Гаврилов-Ям ‌ 2023‌**​

 **1.Пояснительная записка**

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1-4 классов.

Основная цель изучения адаптивной 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) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности; воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-

патриотической подготовке.

**2.Общая характеристика адаптивной физической культуры**

 Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

**3.Место физической культуры в учебном плане**

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-9 классы отведено: 5,6,7,8,9 классы- 68 часов в год (2 часа в неделю).

**4.Личностные и предметные результаты освоения «Адаптивной физической культуры»**  **Личностные результаты:**

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
12. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

 **Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий

физическими упражнениями по укреплению здоровья; демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие

физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под

руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и

обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота,

выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег,

прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса

тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в

игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных

(под руководством педагогического работника); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке

физической культуры.  **Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:

упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание

температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация

отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина

и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих

упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном

техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении

заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических

упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении

подвижных и спортивных игр.

**5.Содержание предмета «Адаптивная физическая культура»** 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).

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 5 класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр:

волейболом, баскетболом.

**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 образовательной организации.

**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 (корригирующие 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:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и

замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом

"перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную

цель, метание в движущую цель.

**Лыжная и конькобежная подготовки.**

**Лыжная подготовка**.

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

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие 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. **Конькобежная подготовка** Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

**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).

**Спортивные игры.**

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

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.

**6.Тематическое планирование**

1. **класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урок а  |  Тема урока  | Содержание образования  | Основные виды деятельности Знать и соблюдать правила т/б на занятиях  | Колво часов  |
| 1  | Т/б на уроках л/атлетики. Кроссовый бег. Значение физических упражнений в жизни человека.   | Теоретическ ие сведения  | 1  |
| 2  |  Бег 30м с низкого старта. Подвижная игра. Помощь при травмах  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 3  | Бег на короткие дистанции. Ловля набивного мяча. Эстафета.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 4  |  Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Корригирующие и общеразвивающие упражнения  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 5  |  Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафета.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 6  | Бег 30м с низкого старта. Ловля набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 7  |  Контроль физической подготовленности. Сложная эстафета. Упражнения с предметами  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 8  | Строевые упражнения, перестроения. Подвижная  | Правила  | Знать правила  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игра «Собери флажки»  | игры  | игры и применять  |  |
| 9  |  Комплекс ОРУ для координации движений. Подвижная игра. «Смена лидера».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 10  |  Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Прыжок в длину.  | Прыжки в длину с места  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 11  |  Эстафетный бег. Ведение мяча. Подвижная игра. Роль физкультуры в подготовке к труду  | Подвижные игры, эстафеты  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 12  |  Бег на средние дистанции. Ведение мяча. Учебная игра. Корригирующие и общеразвивающие упражнения  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 13  |  Прыжок в длину. Прыжки через скакалку. Ведение мяча.  | Прыжки в длину с места  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 14  | Бег на короткие дистанции. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 15  |  Игры и эстафеты с бегом. Броски в кольцо. Упражнения с предметами  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 16  | Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку за 1 мин.  | преодоление препятствия  | Преодолевать препятствия различными способами  | 1  |
| 17  |  Прыжок в длину с места. 6 минутный бег. Броски в кольцо.  | Прыжки в длину с места  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 18  |  Метание малого мяча на дальность. Штрафной бросок.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 19  |  Метание теннисного мяча на дальность отскока. Штрафной бросок.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 20  | Бег с преодолением препятствий. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.  | преодоление препятствия  | Преодолевать препятствия различными способами  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 21  |  Метание теннисного мяча. Сочетание приемов. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 22  |  Метание мяча 150 г на дальность с места. Учебная игра.  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 23  |  Метание мяча 150г. Игры эстафеты с элементами баскетбола  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 24  |  Челночный бег 3\*10м.Метание мяча с полного разбега.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 25  | Кроссовый бег. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 26  | Метание набивного мяча из разных положений. Учебная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 27  |  Передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 28  |  Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 29  |  Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Попади в мяч»  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 30  | Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Будь внимательным»  | Гимнастиче ские упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 31  | Кувырок вперед. Лазанье по канату. Подвижная игра «Будь внимательным».  | Гимнастиче ские упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 32  | Занятия на лыжах как средство закаливания организма.  | Теоретическ ие сведения гимнастичес | Выполнять гимнастические  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Лазанье по гимнастической стенке.  | кие упражнения  | упражнения Передвижение по учебной лыжне Передвижение по учебной лыжне Передвижение по учебной лыжне  |  |
| 33  | Прокладка учебной лыжни. Стойка лыжника.  | Лыжная подготовка  | 1  |
| 34  |  Санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Сложная эстафета.  | Лыжная подготовка  | 1  |
| 35  | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.  | Лыжная подготовка  | 1  |
| 36  |  Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный. Повороты.  | Лыжная подготовка  | Передвижение по учебной лыжне  | 1  |
| 37  |  Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Сведения о применении лыж в быту  | Лыжная подготовка  | Передвижение по учебной лыжне  | 1  |
| 38  | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Преодоление полосы препятствий.  | Теоретическ ие сведения  | Полоса препятствий  | 1  |
| 39  | Стойка конькобежца. Бег по прямой.  | Конькобежная подготовка  | Катание коньках  | на  | 1  |
| 40  | Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.  | Конькобежная подготовка  | Катание коньках  | на  | 1  |
| 41  | Свободное катание. Бег на время  | Конькобежная подготовка  | Катание коньках  | на  | 1  |
| 42  |  Комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату.  | Гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 43  | Кувырок вперед. Гимнастический марафон. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.  | Гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 44  |  Акробатическая комбинация, составленная учащимися. Игра. Упражнения на равновесие  | Гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 45  | Т/б на уроках баскетбола. Передвижения игрока.  | Теоретическ | Выполнять  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ведение мяча на месте.  | ие сведения  | упражнения с мячами по заданию учителя  |  |
| 46  |  Передачи мяча на месте, в движении. Подвижная игра. Стойка баскетболиста  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 47  | Остановки прыжком, шагом. Бросок мяча. Подвижная игра «Мяч в центр».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 48  | Контроль физической подготовленности. Подвижная игра «Борьба за мяч».  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 49  |  Сочетание приемов: ведение-передача-бросок по кольцу. Подвижная игра «Пятнашки с ведением».  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 50  | Т/б на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Встречная эстафета.  | Теоретическ Знать и соблюдать ие сведения правила т/б на занятиях  | 1  |
| 51  |  Ведение мяча на месте, в движении, бегом. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 52  |  Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 53  | Передачи и ловля мяча. Учебная игра. Прием и передача мяча снизу и сверху.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 54  | Броски в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 55  | Сочетание приемов: ведение - передача- бросок  | Элементы  | Выполнять  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | по кольцу. Учебная игра.  | баскетбола  | упражнения с мячами по заданию учителя  |  |
| 56  | Прыжки в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч капитану».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 57  |  Бег на выносливость. Метание малого мяча в цель. Эстафета парами.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 58  |  Бег на выносливость. Метание малого мяча. Учебная игра.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 59  | Прыжок в длину. Переменный бег. Подвижная игра «Мяч в воздухе».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 60  |  Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 61  | Бег с высокого старта. Метание мяча с разбега. Эстафета со скакалкой.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 62  |  Повторение. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. Эстафета парами.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 63  |  Повторение. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижная игра «Будь внимательным».  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 64  | Повторение. Прыжок в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Отбей мяч».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 65  |  Итоговый контроль(тест). «Линейная эстафета с бегом».  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 66  | Нормативы физической подготовленности. Подвижная игра «Воздушная эстафета».  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 67  |  Нормативы физической подготовленности. Эстафеты, подвижные игры.  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 68  | Повторение. «Весёлое многоборье» («Кто самый ловкий, меткий, сильный, быстрый?»). Итоги года.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урок а  |  Тема урока  | Содержание образования  | Основные виды деятельности Знать и соблюдать правила т/б на занятиях  | Колво часов  |
| 1  | Т/б на уроках л/атлетики. Кроссовый бег. Значение физических упражнений в жизни человека.  | Теоретическ ие сведения  | 1  |
| 2  |  Бег 30м с низкого старта. Подвижная игра.  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 3  | Бег на короткие дистанции. Ловля набивного мяча. Эстафета.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 4  |  Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Корригирующие и общеразвивающие упражнения  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 5  |  Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафета.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 6  | Бег 30м с низкого старта. Ловля набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 7  |  Контроль физической подготовленности. Сложная эстафета  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 8  | Строевые упражнения, перестроения. Подвижная игра «Собери флажки»  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 9  |  Комплекс ОРУ для координации движений. Подвижная игра. «Смена лидера».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 10  |  Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Прыжок в длину.  | Прыжки в длину с места  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11  |  Эстафетный бег. Ведение мяча. Подвижная игра.  | Подвижные игры, эстафеты  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 12  |  Бег на средние дистанции. Ведение мяча. Учебная игра.  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 13  |  Прыжок в длину. Прыжки через скакалку. Ведение мяча.  | Прыжки в длину с места  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 14  | Бег на короткие дистанции. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 15  |  Игры и эстафеты с бегом. Броски в кольцо.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 16  | Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку за 1 мин.  | преодоление препятствия  | Преодолевать препятствия различными способами  | 1  |
| 17  |  Прыжок в длину с места. 6 минутный бег. Броски в кольцо.  | Прыжки в длину с места  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 18  |  Метание малого мяча на дальность. Штрафной бросок.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 19  |  Метание теннисного мяча на дальность отскока. Штрафной бросок.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 20  | Бег с преодолением препятствий. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.  | преодоление препятствия  | Преодолевать препятствия различными способами  | 1  |
| 21  |  Метание теннисного мяча. Сочетание приемов.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 22  |  Метание мяча 150 г на дальность с места. Учебная игра.  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 23  |  Метание мяча 150г. Игры эстафеты с элементами баскетбола  | Метание теннисного  |  Метать мяч в  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | мяча  | цель  |  |
| 24  |  Челночный бег 3\*10м.Метание мяча с полного разбега.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 25  | Кроссовый бег. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 26  | Метание набивного мяча из разных положений. Учебная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 27  |  Передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 28  |  Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 29  |  Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Попади в мяч»  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 30  | Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Будь внимательным»  | Гимнастиче ские упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 31  | Кувырок вперед. Лазанье по канату. Подвижная игра «Будь внимательным».  | Гимнастиче ские упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 32  | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Лазанье по гимнастической стенке.  | Теоретическ ие сведения гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 33  | Прокладка учебной лыжни. Стойка лыжника.  | Лыжная подготовка  | Передвижение по учебной лыжне  | 1  |
| 34  |  Санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Сложная эстафета.  | Лыжная подготовка  | Передвижение по  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | учебной лыжне  |  |
| 35  |  Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.   | Лыжная подготовка  | Передвижение по учебной лыжне  | 1  |
| 36  |  Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный. Повороты.   | Лыжная подготовка  | Передвижение по учебной лыжне  | 1  |
| 37  |  Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Сведения о применении лыж в быту  | Лыжная подготовка  | Передвижение по учебной лыжне  | 1  |
| 38  | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Преодоление полосы препятствий.   | Теоретическ ие сведения  | Полоса препятствий  |  | 1  |
| 39  | Стойка конькобежца. Бег по прямой .  | Конькобежная подготовка  | Катание коньках  | на  | 1  |
| 40  | Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.  | Конькобежная подготовка  | Катание коньках  | на  | 1  |
| 41  | Свободное катание. Бег на время  | Конькобежная подготовка  | Катание коньках  | на  | 1  |
| 42  |  Комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату.  | Гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 43  | Кувырок вперед. Гимнастический марафон. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.  | Гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 44  |  Акробатическая комбинация, составленная учащимися. Игра.  | Гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 45  | Т/б на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Ведение мяча на месте.  | Теоретическ ие сведения  | Выполнять упражнения с  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  мячами по заданию учителя  |  |
| 46  |  Передачи мяча на месте, в движении. Подвижная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 47  | Остановки прыжком, шагом. Бросок мяча. Подвижная игра «Мяч в центр».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 48  | Контроль физической подготовленности. Подвижная игра «Борьба за мяч».  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 49  |  Сочетание приемов: ведение-передача-бросок по кольцу. Подвижная игра «Пятнашки с ведением».  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 50  | Т/б на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Встречная эстафета.  | Теоретическ Знать и соблюдать ие сведения правила т/б на занятиях  | 1  |
| 51  |  Ведение мяча на месте, в движении, бегом. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 52  |  Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 53  | Передачи и ловля мяча. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 54  | Броски в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 55  | Сочетание приемов: ведение - передача- бросок по кольцу. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  мячами по заданию учителя  |  |
| 56  | Прыжки в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч капитану».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 57  |  Бег на выносливость. Метание малого мяча в цель. Эстафета парами.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 58  |  Бег на выносливость. Метание малого мяча. Учебная игра.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 59  | Прыжок в длину. Переменный бег. Подвижная игра «Мяч в воздухе».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 60  |  Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 61  | Бег с высокого старта. Метание мяча с разбега. Эстафета со скакалкой.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 62  |  Повторение. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. Эстафета парами.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 63  |  Повторение. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижная игра «Будь внимательным».  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 64  | Повторение. Прыжок в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Отбей мяч».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 65  |  Итоговый контроль(тест). «Линейная эстафета с бегом».  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 66  |  Нормативы физической подготовленности. Подвижная игра «Воздушная эстафета».  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 67  |  Нормативы физической подготовленности. Эстафеты, подвижные игры.  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 68  | Повторение. «Весёлое многоборье» («Кто самый ловкий, меткий, сильный, быстрый?»). Итоги года.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урок а  |  Тема урока  | Содержание образования  | Основные виды деятельности Знать и соблюдать правила т/б на занятиях  | Колво часов  |
| 1  | Т/б на уроках л/атлетики. Кроссовый бег. Значение физических упражнений в жизни человека.   | Теоретическ ие сведения  | 1  |
| 2  |  Бег 30м с низкого старта. Подвижная игра.  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 3  | Бег на короткие дистанции. Ловля набивного мяча. Эстафета.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 4  |  Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Корригирующие и общеразвивающие упражнения  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 5  |  Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафета.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 6  | Бег 30м с низкого старта. Ловля набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 7  |  Контроль физической подготовленности. Сложная эстафета  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 8  | Строевые упражнения, перестроения. Подвижная игра «Собери флажки»  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 9  |  Комплекс ОРУ для координации движений. Подвижная игра. «Смена лидера».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 10  |  Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Прыжок в длину.  | Прыжки в длину с  | Выполнять легкоатлетически | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | места  | е упражнения  |  |
| 11  |  Эстафетный бег. Ведение мяча. Подвижная игра.  | Подвижные игры, эстафеты  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 12  |  Бег на средние дистанции. Ведение мяча. Учебная игра.  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 13  |  Прыжок в длину. Прыжки через скакалку. Ведение мяча.  | Прыжки в длину с места  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 14  | Бег на короткие дистанции. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 15  |  Игры и эстафеты с бегом. Броски в кольцо.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 16  | Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку за 1 мин.  | преодоление препятствия  | Преодолевать препятствия различными способами  | 1  |
| 17  |  Прыжок в длину с места. 6 минутный бег. Броски в кольцо.  | Прыжки в длину с места  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 18  |  Метание малого мяча на дальность. Штрафной бросок.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 19  |  Метание теннисного мяча на дальность отскока. Штрафной бросок.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 20  | Бег с преодолением препятствий. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.  | преодоление препятствия  | Преодолевать препятствия различными способами  | 1  |
| 21  |  Метание теннисного мяча. Сочетание приемов.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 22  |  Метание мяча 150 г на дальность с места. Учебная игра.  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 23  |  Метание мяча 150г. Игры эстафеты с элементами баскетбола  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 24  |  Челночный бег 3\*10м.Метание мяча с полного разбега.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 25  | Кроссовый бег. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 26  | Метание набивного мяча из разных положений. Учебная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 27  |  Передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 28  |  Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 29  |  Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Попади в мяч»  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 30  | Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Будь внимательным»  | Гимнастиче ские упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 31  | Кувырок вперед. Лазанье по канату. Подвижная игра «Будь внимательным».  | Гимнастиче ские упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 32  | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Лазанье по гимнастической стенке.  | Теоретическ ие сведения гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения Передвижение по учебной лыжне Передвижение по  | 1  |
| 33  | Прокладка учебной лыжни. Стойка лыжника.  | Лыжная подготовка  | 1  |
| 34  |  Санитарно-гигиеничекие требования к занятиям  | Лыжная  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | на лыжах. Сложная эстафета.  | подготовка  | учебной лыжне Передвижение по учебной лыжне  |  |
| 35  | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.  | Лыжная подготовка  | 1  |
| 36  |  Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный. Повороты.  | Лыжная подготовка  | Передвижение по учебной лыжне  | 1  |
| 37  |  Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Сведения о применении лыж в быту  | Лыжная подготовка  | Передвижение по учебной лыжне  | 1  |
| 38  | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Преодоление полосы препятствий.  | Теоретическ ие сведения Конькобежная подготовка  | Полоса препятствий  | 1  |
| 39  | Стойка конькобежца. Бег по прямой .  | Катание коньках Катание коньках Катание коньках Выполнять гимнастические упражнения Выполнять гимнастические упражнения Выполнять гимнастические упражнения  | на на на  | 1  |
| 40  | Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.  | Конькобежная подготовка  | 1  |
| 41  | Свободное катание. Бег на время  | Конькобежная подготовка  | 1  |
| 42  |  Комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату.  | Гимнастиче ские упражнения  | 1  |
| 43  | Кувырок вперед. Гимнастический марафон. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.  | Гимнастиче ские упражнения  | 1  |
| 44  |  Акробатическая комбинация, составленная учащимися. Игра.  | Гимнастиче ские упражнения  | 1  |
| 45  | Т/б на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Ведение мяча на месте.  | Теоретическ ие сведения  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 46  |  Передачи мяча на месте, в движении. Подвижная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | заданию учителя  |  |
| 47  | Остановки прыжком, шагом. Бросок мяча. Подвижная игра «Мяч в центр».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 48  | Контроль физической подготовленности. Подвижная игра «Борьба за мяч».  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 49  |  Сочетание приемов: ведение-передача-бросок по кольцу. Подвижная игра «Пятнашки с ведением».  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 50  | Т/б на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Встречная эстафета.  | Теоретическ Знать и соблюдать ие сведения правила т/б на занятиях  | 1  |
| 51  |  Ведение мяча на месте, в движении, бегом. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 52  |  Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 53  | Передачи и ловля мяча. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 54  | Броски в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 55  | Сочетание приемов: ведение - передача- бросок по кольцу. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 56  | Прыжки в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч капитану».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 57  |  Бег на выносливость. Метание малого мяча в цель. Эстафета парами.  | Метание теннисного мяча  | Метать мяч в цель  | 1  |
| 58  |  Бег на выносливость. Метание малого мяча. Учебная игра.  | Метание теннисного мяча  | Метать мяч в цель  | 1  |
| 59  | Прыжок в длину. Переменный бег. Подвижная игра «Мяч в воздухе».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 60  |  Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 61  | Бег с высокого старта. Метание мяча с разбега. Эстафета со скакалкой.  | Метание теннисного мяча  | Метать мяч в цель  | 1  |
| 62  |  Повторение. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. Эстафета парами.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 63  |  Повторение. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижная игра «Будь внимательным».  | Метание теннисного мяча  | Метать мяч в цель  | 1  |
| 64  | Повторение. Прыжок в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Отбей мяч».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 65  |  Итоговый контроль(тест). «Линейная эстафета с бегом».  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 66  |  Нормативы физической подготовленности. Подвижная игра «Воздушная эстафета».  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 67  |  Нормативы физической подготовленности. Эстафеты, подвижные игры.  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 68  | Повторение. «Весёлое многоборье» («Кто самый ловкий, меткий, сильный, быстрый?»). Итоги года.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урок а  |  Тема урока  | Содержание образования  | Основные виды деятельности  | Колво часов  |
| 1  | Т/б на уроках л/атлетики. Кроссовый бег. Значение физических упражнений в жизни человека.   | Теоретическ ие сведения  | Знать и соблюдать правила т/б на занятиях  | 1  |
| 2  |  Бег 30м с низкого старта. Подвижная игра.  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 3  | Бег на короткие дистанции. Ловля набивного мяча. Эстафета.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 4  |  Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Корригирующие и общеразвивающие упражнения  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 5  |  Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафета.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 6  | Бег 30м с низкого старта. Ловля набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 7  |  Контроль физической подготовленности. Сложная эстафета  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 8  | Строевые упражнения, перестроения. Подвижная игра «Собери флажки»  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 9  |  Комплекс ОРУ для координации движений. Подвижная игра. «Смена лидера».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 10  |  Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Прыжок в длину.  | Прыжки в длину с места  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 11  |  Эстафетный бег. Ведение мяча. Подвижная игра.  | Подвижные игры, эстафеты  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 12  |  Бег на средние дистанции. Ведение мяча. Учебная игра.  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 13  |  Прыжок в длину. Прыжки через скакалку. Ведение мяча.  | Прыжки в длину с места  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 14  | Бег на короткие дистанции. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 15  |  Игры и эстафеты с бегом. Броски в кольцо.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 16  | Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку за 1 мин.  | преодоление препятствия  | Преодолевать препятствия различными способами  | 1  |
| 17  |  Прыжок в длину с места. 6 минутный бег. Броски в кольцо.  | Прыжки в длину с места  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 18  |  Метание малого мяча на дальность. Штрафной бросок.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 19  |  Метание теннисного мяча на дальность отскока. Штрафной бросок.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 20  | Бег с преодолением препятствий. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.  | преодоление препятствия  | Преодолевать препятствия различными способами  | 1  |
| 21  |  Метание теннисного мяча. Сочетание приемов.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 22  |  Метание мяча 150 г на дальность с места. Учебная игра.  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 23  |  Метание мяча 150г. Игры эстафеты с элементами баскетбола  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 24  |  Челночный бег 3\*10м.Метание мяча с полного разбега.  | Метание теннисного  |  Метать мяч в  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | мяча  | цель  |  |
| 25  | Кроссовый бег. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 26  | Метание набивного мяча из разных положений. Учебная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 27  |  Передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 28  |  Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 29  |  Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Попади в мяч»  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 30  | Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Будь внимательным»  | Гимнастиче ские упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 31  | Кувырок вперед. Лазанье по канату. Подвижная игра «Будь внимательным».  | Гимнастиче ские упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 32  | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Лазанье по гимнастической стенке.  | Теоретическ ие сведения гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения Передвижение по учебной лыжне Передвижение по учебной лыжне Передвижение по учебной лыжне  | 1  |
| 33  | Прокладка учебной лыжни. Стойка лыжника.  | Лыжная подготовка  | 1  |
| 34  | Санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Сложная эстафета.  | Лыжная подготовка  | 1  |
| 35  | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.  | Лыжная подготовка  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |   |  |  |  |
| 36  |  Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный. Повороты.  | Лыжная подготовка  | Передвижение по учебной лыжне  | 1  |
| 37  |  Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Сведения о применении лыж в быту  | Лыжная подготовка  | Передвижение по учебной лыжне  | 1  |
| 38  | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Преодоление полосы препятствий.  | Теоретическ ие сведения  | Полоса препятствий  | 1  |
| 39  | Стойка конькобежца. Бег по прямой .  | Конькобежная подготовка  | Катание коньках  | на  | 1  |
| 40  | Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.  | Конькобежная подготовка  | Катание коньках  | на  | 1  |
| 41  | Свободное катание. Бег на время  | Конькобежная подготовка  | Катание коньках  | на  | 1  |
| 42  |  Комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату.  | Гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 43  | Кувырок вперед. Гимнастический марафон. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.  | Гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 44  |  Акробатическая комбинация, составленная учащимися. Игра.  | Гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 45  | Т/б на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Ведение мяча на месте.  | Теоретическ ие сведения  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 46  |  Передачи мяча на месте, в движении. Подвижная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 47  | Остановки прыжком, шагом. Бросок мяча. Подвижная игра «Мяч в центр».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 48  | Контроль физической подготовленности. Подвижная игра «Борьба за мяч».  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 49  |  Сочетание приемов: ведение-передача-бросок по кольцу. Подвижная игра «Пятнашки с ведением».  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 50  | Т/б на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Встречная эстафета.  | Теоретическ Знать и соблюдать ие сведения правила т/б на занятиях  | 1  |
| 51  |  Ведение мяча на месте, в движении, бегом. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 52  |  Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 53  | Передачи и ловля мяча. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 54  | Броски в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 55  | Сочетание приемов: ведение - передача- бросок по кольцу. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 56  | Прыжки в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч капитану».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 57  |  Бег на выносливость. Метание малого мяча в цель. Эстафета парами.  | Метание теннисного  |  Метать мяч в  | 1  |
|  |  | мяча  | цель  |  |
| 58  |  Бег на выносливость. Метание малого мяча. Учебная игра.  | Метание теннисного мяча  | Метать мяч в цель  | 1  |
| 59  | Прыжок в длину. Переменный бег. Подвижная игра «Мяч в воздухе».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 60  |  Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 61  | Бег с высокого старта. Метание мяча с разбега. Эстафета со скакалкой.  | Метание теннисного мяча  | Метать мяч в цель  | 1  |
| 62  |  Повторение. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. Эстафета парами.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 63  |  Повторение. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижная игра «Будь внимательным».  | Метание теннисного мяча  | Метать мяч в цель  | 1  |
| 64  | Повторение. Прыжок в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Отбей мяч».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 65  |  Итоговый контроль(тест). «Линейная эстафета с бегом».  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 66  |  Нормативы физической подготовленности. Подвижная игра «Воздушная эстафета».  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 67  |  Нормативы физической подготовленности. Эстафеты, подвижные игры.  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 68  | Повторение. «Весёлое многоборье» («Кто самый ловкий, меткий, сильный, быстрый?»). Итоги года.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урок а  |  Тема урока  | Содержание образования  | Основные виды деятельности  | Колво часов  |
| 1  | Т/б на уроках л/атлетики. Кроссовый бег. Значение физических упражнений в жизни человека.  | Теоретическ ие сведения  | Знать и соблюдать правила т/б на занятиях  | 1  |
| 2  |  Бег 30м с низкого старта. Подвижная игра.  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 3  | Бег на короткие дистанции. Ловля набивного мяча. Эстафета.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 4  |  Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Корригирующие и общеразвивающие упражнения  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 5  |  Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафета.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 6  | Бег 30м с низкого старта. Ловля набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 7  |  Контроль физической подготовленности. Сложная эстафета  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 8  | Строевые упражнения, перестроения. Подвижная игра «Собери флажки»  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 9  |  Комплекс ОРУ для координации движений. Подвижная игра. «Смена лидера».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 10  |  Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Прыжок в длину.  | Прыжки в длину с места  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 11  |  Эстафетный бег. Ведение мяча. Подвижная игра.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 12  |  Бег на средние дистанции. Ведение мяча. Учебная игра.  | Бег на скорость  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 13  |  Прыжок в длину. Прыжки через скакалку. Ведение мяча.  | Прыжки в длину с места  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 14  | Бег на короткие дистанции. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 15  |  Игры и эстафеты с бегом. Броски в кольцо.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 16  | Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку за 1 мин.  | преодоление препятствия  | Преодолевать препятствия различными способами  | 1  |
| 17  |  Прыжок в длину с места. 6 минутный бег. Броски в кольцо.  | Прыжки в длину с места  | Выполнять легкоатлетически е упражнения  | 1  |
| 18  |  Метание малого мяча на дальность. Штрафной бросок.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 19  |  Метание теннисного мяча на дальность отскока. Штрафной бросок.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 20  | Бег с преодолением препятствий. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.  | преодоление препятствия  | Преодолевать препятствия различными способами  | 1  |
| 21  |  Метание теннисного мяча. Сочетание приемов.  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 22  |  Метание мяча 150 г на дальность с места. Учебная игра.  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 23  |  Метание мяча 150г. Игры эстафеты с элементами баскетбола  | Метание теннисного мяча  |  Метать мяч в цель  | 1  |
| 24  |  Челночный бег 3\*10м.Метание мяча с полного разбега.  | Метание теннисного  |  Метать мяч в  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | мяча  | цель  |  |
| 25  | Кроссовый бег. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 26  | Метание набивного мяча из разных положений. Учебная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 27  |  Передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 28  |  Передачи мяча на месте, в движении. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 29  |  Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Попади в мяч»  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 30  | Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Будь внимательным»  | Гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения Выполнять гимнастические упражнения Выполнять гимнастические упражнения Передвижение по учебной лыжне Передвижение по учебной лыжне Передвижение по учебной лыжне  | 1  |
| 31  | Кувырок вперед. Лазанье по канату. Подвижная игра «Будь внимательным».  | Гимнастичес кие упражнения  | 1  |
| 32  | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Лазанье по гимнастической стенке.  | Теоретическ ие сведения гимнастичес кие упражнения  | 1  |
| 33  | Прокладка учебной лыжни. Стойка лыжника.  | Лыжная подготовка  | 1  |
| 34  |  Санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Сложная эстафета.  | Лыжная подготовка  | 1  |
| 35  | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.  | Лыжная подготовка  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |   |  |  |  |
| 36  |  Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный. Повороты.  | Лыжная подготовка  | Передвижение по учебной лыжне  | 1  |
| 37  |  Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Сведения о применении лыж в быту  | Лыжная подготовка  | Передвижение по учебной лыжне  | 1  |
| 38  | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Преодоление полосы препятствий.  | Теоретическ ие сведения  | Полоса препятствий  | 1  |
| 39  | Стойка конькобежца. Бег по прямой .  | Конькобежная подготовка  | Катание коньках  | на  | 1  |
| 40  | Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.  | Конькобежная подготовка  | Катание коньках  | на  | 1  |
| 41  | Свободное катание. Бег на время.  | Конькобежная подготовка  | Катание коньках  | на  | 1  |
| 42  |  Комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату.  | Гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 43  | Кувырок вперед. Гимнастический марафон. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.  | Гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 44  |  Акробатическая комбинация, составленная учащимися. Игра.  | Гимнастичес кие упражнения  | Выполнять гимнастические упражнения  | 1  |
| 45  | Т/б на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Ведение мяча на месте.  | Теоретическ ие сведения  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 46  |  Передачи мяча на месте, в движении. Подвижная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 47  | Остановки прыжком, шагом. Бросок мяча. Подвижная игра «Мяч в центр».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 48  | Контроль физической подготовленности. Подвижная игра «Борьба за мяч».  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 49  |  Сочетание приемов: ведение-передача-бросок по кольцу. Подвижная игра «Пятнашки с ведением».  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 50  | Т/б на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Встречная эстафета.  | Теоретическ ие сведения  |  Знать и соблюдать правила т/б на занятиях  | 1  |
| 51  |  Ведение мяча на месте, в движении, бегом. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 52  |  Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 53  | Передачи и ловля мяча. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 54  | Броски в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 55  | Сочетание приемов: ведение - передача- бросок по кольцу. Учебная игра.  | Элементы баскетбола  | Выполнять упражнения с мячами по заданию учителя  | 1  |
| 56  | Прыжки в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч капитану».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 57  |  Бег на выносливость. Метание малого мяча в  | Метание  |  Метать мяч в  | 1  |
|  | цель. Эстафета парами.  | теннисного мяча  | цель  |  |
| 58  |  Бег на выносливость. Метание малого мяча. Учебная игра.  | Метание теннисного мяча  | Метать мяч в цель  | 1  |
| 59  | Прыжок в длину. Переменный бег. Подвижная игра «Мяч в воздухе».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 60  |  Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Подвижная игра.  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 61  | Бег с высокого старта. Метание мяча с разбега. Эстафета со скакалкой.  | Метание теннисного мяча  | Метать мяч в цель  | 1  |
| 62  |  Повторение. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. Эстафета парами.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |
| 63  |  Повторение. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижная игра «Будь внимательным».  | Метание теннисного мяча  | Метать мяч в цель  | 1  |
| 64  | Повторение. Прыжок в длину. Броски мяча на дальность. Подвижная игра «Отбей мяч».  | Правила игры  | Знать правила игры и применять  | 1  |
| 65  |  Итоговый контроль(тест). «Линейная эстафета с бегом».  | Броски набивного мяча (1 кг)  | Выполнять упражнения с набивным мячом  | 1  |
| 66  |  Нормативы физической подготовленности Подвижная игра «Воздушная эстафета».  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 67  |  Нормативы физической подготовленности. Эстафеты, подвижные игры.  | Учебные нормативы  | Выполнять контрольные нормативы  | 1  |
| 68  | Повторение. «Весёлое многоборье» («Кто самый ловкий, меткий, сильный, быстрый?»). Итоги года.  | Подвижные игры, эстафеты  | Участвовать в подвижных играх и эстафетах  | 1  |

**Учет рабочей программы воспитания**

С учетом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ№1» (модуль

«Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

* **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
* **побуждение** школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
* **использование** воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
* **применение** на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
* **включение** в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
* **организация** шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
* **инициирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

***Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока.***

**7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

 **Спортивное оборудование**

1. Стенка гимнастическая шведская 13 шт.
2. Скамейка гимнастическая 6шт.
3. Стенка шведская с турниками 1шт
4. Стенка гимнастическая для лазания 10 шт. **Спортивный инвентарь**
5. Мат гимнастический 15шт
6. Гантели 10 шт.
7. Мяч баскетбольный 1 2шт 4. Мяч волейбольный 1 2шт
8. Мяч футбольный 1 2 шт.
9. Обруч 15шт
10. Скакалка 30 шт.