

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
Протокол №1  
от «28» августа 2025г.  
Руководитель методического совета  
Е.А. Щукина

Утверждено:  
Директор  
ГКОУ «Вышневолоцкая  
школа–интерната №2»  
Т.В. Шутилова  
Приказ № 72/2  
от «29» августа 2025г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ  
«ВЫШНЕВОЛОЦКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №2»

Рабочая программа по предмету  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 5, 6, 7, 8, 9 классов с ЗПР

на 2025- 2026 учебный год  
(срок реализации программы)

Учитель: Коржиков Алексей Викторович

г. Вышний Волочёк  
2025

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5, 6, 7, 8, 9 классах составлена на основе ФАОП

ООО для обучающихся с задержкой психического развития и требований к результатам освоения программы, представленных в ФГОС ООО обучающихся с задержкой психического развития, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания.

#### **Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

**Общей целью** школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

**Цель** реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

#### **Задачи:**

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

развитие двигательной активности обучающихся;

достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;

развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

коррекция психических нарушений в процессе деятельности зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентации на применение силы.

### **Характеристика психологических предпосылок его изучению обучающимися с ЗПР.**

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти.

Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ

обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;

обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;

обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

#### **Место в структуре учебного плана.**

5 класс всего: 102 часов – в неделю 3 часа;

6 класс всего: 102 часов – в неделю 3 часа;

7 класс всего: 102 часов – в неделю 3 часа;

8 класс всего: 102 часов – в неделю 3 часа;

9 класс всего: 68 часов – в неделю 2 часа.

#### **Подходы к содержанию обучения, к определению планируемых результатов и структуре тематического планирования**

Адаптивная физическая культура создана на стыке медицины, физической культуры, коррекционной педагогики и основывается на анатомии, физиологии, общей и частной патологии, физическом воспитании, специальной психологии. Адаптивное физическое воспитание является видом адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Как отмечает Шипова Н. С., «адаптивное физическое воспитание (АФВ) — представляет собой науку, изучающую различные аспекты физи В первую очередь адаптивное физическое воспитание направлено на коррекцию двигательных нарушений двигательной системы организма, объединяющей ее биомеханический, физиологический и психологический аспекты. Его методами и приемами являются физические упражнения, элементы спорта, подвижные игры, дыхательные упражнения и техники релаксации. Для улучшения уровня здоровья, частичного восстановления двигательных функций, комфортного самочувствия людям с особыми потребностями необходимо не только реабилитационное лечение, но и значительное повышение уровня двигательной активности за счет различных видов адаптивной физической культуры. Современные подходы к адаптивному физическому воспитанию и реабилитации тесно связаны и опираются на основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии. Индивидуальный подход подразумевает учет присущих человеку качеств. Эти характеристики касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, черт характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранности функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальн. Также отмечают дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании, о котором подробно Это означает объединение детей в относительно похожие группы. Подход, основанный на принципе компенсаторной направленности педагогических воздействий, призван компенсировать недоразвитие, инвалидность или утрату. С помощью специально подобранных

физических упражнений, методов и методических приемов можно стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах, активизируя сохраненные функции, создавая во времени стойкую долговременную компенсацию. В настоящее время признается важность учета вариативности педагогических воздействий, что означает бесконечное разнообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регуляции, эмоционального состояния, воздействия на различные сенсорные ощущения, речи, мелкой моторики и др. Дети с отклонениями в развитии вследствие малой вынужденной подвижности испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления.

### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Основные тематические разделы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

#### **Раздел «Легкая атлетика»**

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

#### **Раздел «Спортивные игры»**

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-

тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

### **Раздел «Гимнастика»**

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекувы, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

### **Раздел «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»**

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Техника основных способов передвижения на лыжах:

передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

подъемы на лыжах в гору;

спуски с гор на лыжах;

торможения при спусках;

повороты на лыжах в движении;

прохождение учебных дистанций.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

#### **Личностные результаты:**

российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России,

осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;  
готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;  
развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;  
сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;  
осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;  
освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;  
сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;  
развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;  
сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

### **Метапредметные результаты**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;  
подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;  
выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия; объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;  
различать/выделять явление из общего ряда других явлений;  
выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;  
заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д. обозначать символом и знаком движение;  
определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;  
строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

**Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

**Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

планировать и корректировать свое физическое развитие;

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического



упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

### **Предметные результаты**

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);  
выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);  
составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);  
выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими

упражнениями;

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для

планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;  
определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;  
составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);  
составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);  
составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);  
составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);  
совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;  
совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;  
соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;  
выполнять повороты кувырком, маятником;  
выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;  
совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.  
новательной деятельности, а также в повседневной двигательной активности.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

А.П. Матвеев Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2023.

А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 5 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 6 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 7 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 8 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 9 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») – М.: Просвещение, 2021. 11.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

**КИМ:**

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м/с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10 м	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,	11	140-и ниже	160-180	195и выше	130и ниже	150-175	185и выше
	см	12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000	1300	700 и ниже	850-1000	1100
		12	950	1100	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200	1450	850	1000	1250
		15	1100	1250	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	6-8	10	5	9-11	16

Силовые		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики);	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
	Нанизкой перекладине извиса лежа (девочки)- количество раз	14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

Обучающиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закалывающие процедуры по индивидуальным планам; Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой и двигательные умения, навыки и способности;

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолеть с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на

горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для обучающихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для обучающихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психофункциональные особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила



использования спортивного инвентаря и оборудования принципы создания простейших сооружений и площадок;  
правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»

№п/п в году/в теме	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата
<b>Легкая атлетика - 14 часов</b>			
1/1	ТБ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Высокий старт от 6 до 10 м.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	
2/2	Бег с ускорением до 30 м. Тестирование бег 30 м.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость.	
3/3	Упражнение на развитие координационных способностей	Ходьба, бег. Разминка. Упражнения на развитие координационных способностей. Работа в парах с мячами. Игра в «Вышибалы»	
4/4	Скоростной бег до 30 м. Тестирование 3x10.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	
5/5	Упражнения на развитие гибкости	Ходьба и бег; разминка; упражнения для развития гибкости; подвижные игры	
6/6	Тестирование: прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
7/7	Подтягивание в висе на перекладине.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Перемена мест».	
8/8	Упражнения на развитие выносливости.	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; эстафета со спортивными снарядами; минифутбол.	
9/9	Упражнения на развитие броскового навыка	Ходьба и бег; разминка; упражнения на формирования навыка броска, броски мягкого мяча; подвижные игры	
10/10	Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	
11/11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	
12/12	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	

13/13	Упражнения на развитие взрывной силы ног.	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; рассказ и демонстрация прыжка с места толчком 2х ног; специальные прыжковые упражнения; подвижные игры.	
14/14	Прыжок в длину толчком двумя ногами	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; прыжки толчком 2х ног; упражнения ОФП; минифутбол.	
<b>Спортивные игры – 13 часов</b>			
15/1	ТБ. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты.	
16/2	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	
17/3	Способы приёма мяча	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; рассказ и демонстрация приёмов мяча; работа в парах с мячами; подвижные игры.	
18/4	Техника приёма мяча снизу 2 мя руками	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; рассказ и демонстрация техники приёма; отработка в парах с мячами; игра в миниволлейбол.	
19/5	Техника приёма мяча сверху 2 мя руками	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; рассказ и демонстрация техники приёма; отработка в парах с мячами; игра в «картошку».	
20/6	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол). ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	
21/7	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	
22/8	Техника верхней прямой подачи мяча	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; рассказ и демонстрация техники приёма; отработка верхней подачи; игра в миниволлейбол.	
23/9	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Играв мини-волейбол.	

24/10	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
25/11	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	
26/12	Оценка техники нижней подачи.	Оценка техники нижней подачи. Игра в мини-волейбол.	
27/13	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в миниволейбол.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.	
<b>Гимнастика –18 часов</b>			
28/1	ТБ на уроках гимнастики. ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	ТБ на уроках гимнастики. Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	
29/2	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов.	
30/3	Упражнения на развитие гибкости	Ходьба и бег; разминка; упражнения для развития гибкости; рассказ и демонстрация подъёма переворотом в упор; подвижные игры	
31/4	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	
32/5	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	
33/6	Строевая подготовка. Подтягивание.	Ходьба и бег до 5 мин.; разминка; повторение ранее разученных строевых приёмов; показ и демонстрация подтягивания из виса на высокой перекладине (м), низкой перекладине (д); игра «Вышибалы»	
34/7	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты.	
35/8	Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	

36/9	Развитие координационных способностей	Смешанное передвижение по залу до 6 мин.; разминка; совершенствование ранее разученных координационных упражнений; весёлая эстафета	
37/10	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.	
38/11	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.	
39/12	Лазание по канату; лазание по шведской стенке вверх, вниз, по диагонали	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; рассказ и демонстрация техники лазания по канату; совершенствование навыка лазания по шведской стенке	
40/13	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
41/14	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	
42/15	Развитие общей выносливости	Смешанное передвижение по залу до 6 мин; ОРУ в движении; работа в парах с мячами; повтор упражнений на развитие гибкости	
43/16	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
44/17	Лазание по канату; развитие координационных способностей	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; повторение и совершенствование техники лазания по канату; совершенствование координационных способностей	
45/18	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	
46/19	Оценка выполнения лазания по канату;	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; оценить выполнение техники лазания по канату, игра в «картошку»	
<b>Лыжная подготовка 16 часов</b>			
47/1	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного двужажного хода.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции	
48/2	История лыжного спорта. Техника одновременного двужажного хода.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	

49/3	Подъёмы и спуски.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	
50/4	Обучение технике подъема «полуёлочкой».	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	
51/5	Повороты на месте.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	
52/6	Обучение торможения «плугом».	Техника торможения «плугом».	
53/7	Прохождение дистанции до 2000метров.	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	
54/8	Техника поворотов переступанием.	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	
55/9	Совершенствование техники поворотов; развитие общей выносливости	Отработка техники поворотов переступанием в правую и левую сторону; прохождение дистанции на лыжах удобным способом	
56/10	Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	
57/11	Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений.	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	
58/12	Специальные упражнения для отработки лыжных ходов; передвижение на лыжах	Упражнения «самокат», «полуёлочка», передвижение без палок, с одной палкой»; передвижения по лыжне классическим стилем	
59/13	Повторение пройденных ранее ходов.	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	
60/14	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 200 м.	
61/15	Совершенствование техники конькового хода.	Совершенствование техники конькового хода.	
62/16	Закрепление разных техник	Прохождение дистанции 3000 метров	
<b>Спортивные игры 21 час</b>			
63/1	Волейбол. Техника безопасности при занятиях	Повторить требования безопасности при обращении спортивным инвентарём, на занятиях, в игре; ходьба, бег; разминка; совершенствовать подачу мяча снизу одной рукой в парах; игра в «картошку»	

64/2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	
65/3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
66/4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
67/5	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.	
68/6	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
69/7	Разучивание боковой подачи мяча. Работа в парах.	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; рассказ и демонстрация техники боковой подачи мяча; работа в парах;	
70/8	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
71/9	Совершенствование боковой подачи мяча. Совмещение подачи и приема мяча удобным способом.	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; рассказ и демонстрация техники боковой подачи мяча; работа в парах;	
72/10	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение.	
73/11	Совершенствование техники прямой и боковой подачи; двухсторонняя игра	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения на координацию и ловкость; работа в парах; двухсторонняя игра	

74/12	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	
75/13	Отработка навыка ведения мяча; переход мяча на другую руку	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения на развитие ловкости; совершенствование навыка ведения мяча; показ и демонстрация техники перевода мяча в другую руку.	
76/14	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок).	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	
77/15	Специальные упражнения на развитие силовой выносливости	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; ОРУ в движении; работа в парах с набивными мячами; броски от груди и из за головы; броски в корзину.	
78/16	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	
79/17	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	
80/18	Технические приёмы и обманные манёвры	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; ОРУ в движении; рассказ и демонстрация обманных манёвров; работа с мячами; ведение змейкой; обманные передачи; игра в минибаскетбол.	
81/19	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	
82/20	Нападение быстрым прорывом. Игра в минибаскетбол.	Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	
<b>Легкая атлетика 20 часов</b>			
83/1	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Выполнить бег в равномерном темпе 6 мин.; ОФП; упражнения на гибкость.	
84/2	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности	Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	



85/3	Смешанные передвижения: мальчики до 2000 метров, девочки до 1500 метров.	ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	
86/4	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами и с разбега, толчком одной ногой	Бег в лёгком темпе до 10 мин; разминка; рассказ и демонстрация техники прыжка в длину с разбега, толчком одной ногой; ОФП	
87/5	Кросс до 20 минут.	Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	
88/6	Тестирование бега мальчики-800метров, девочки-600метров.	ОРУ упражнения. Развитие выносливости.с предметами. Беговые упражнения.	
89/7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, толчком одной ногой	Кросс в лёгком темпе до 10 мин; разминка; совершенствование техники прыжка в длину с разбега, толчком одной ногой; упражнения на развитие специальной выносливости.	
90/8	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
91/9	Техника прыжка в высоту с 3-5шагов разбега.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
92/10	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	Кросс в лёгком темпе до 10 мин; разминка; совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; упражнения на развитие специальной выносливости; игра в «вышибалы»	
93/11	Метания мяча на дальность 5-6 метров.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации ловкости.	
94/12	Прыжок в длину толчком двумя ногами	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; совершенствование техники прыжка с места толчком 2х ног; упражнения ОФП; игра в минифутбол.	
95/13	Развитие общей выносливости	Кросс в лёгком темпе до 20 мин; ОРУ в движении; эстафеты способом «перешагивание»; упражнения на развитие специальной выносливости; игра в «вышибалы»	
96/14	Оценка техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; прыжки в длину с места толчком 2 мя ногами на оценку; игра в минифутбол.	
97/15	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Кросс в лёгком темпе до 10 мин; разминка; совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; упражнения на развитие гибкости; игра в «картошку»	
98/16	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Бег и ходьба до 5 мин; разминка; прыжки в высоту способом «перешагивание»; упражнения на развитие гибкости; игра в «картошку»	

99/17	Метания мяча на дальность.	Кросс 10 мин; ОРУ в движении; совершенствование техники метания мяча; развитие координации ловкости.	
100/18	Оценка метания мяча на дальность.	Ходьба и бег 5 мин; разминка; метание мяча на дальность на оценку; игра в картошку.	
101/19	Упражнения на развитие специальной выносливости и координационных способностей	Кросс 10 мин; специальные беговые упражнения; работа в парах с мячами и гимнастическими палками; игра в «картошку»	
102/20	Подвижные игры	Кросс 10 мин; ОРУ в движении; эстафета; игра в «вышибалы»	

### 6 класс

№п/п в году/в теме	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата
<b>Легкая атлетика - 14 часов</b>			
1/1	ТБ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	
2/2	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость.	
3/3	Упражнение на развитие координационных способностей	Ходьба, бег. Разминка. Упражнения на развитие координационных способностей. Работа в парах с мячами. Игра в «Вышибалы»	
4/4	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	
5/5	Упражнения на развитие гибкости	Ходьба и бег; разминка; упражнения для развития гибкости; подвижные игры	
6/6	Тестирование: прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
7/7	Подтягивание в висе на перекладине.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Перемена мест».	
8/8	Упражнения на развитие выносливости.	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; эстафета со спортивными снарядами; минифутбол.	

9/9	Упражнения на развитие броскового навыка	Ходьба и бег; разминка; упражнения на формирования навыка броска, броски мягкого мяча; подвижные игры	
10/10	Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростносиловых способностей.	
11/11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростносиловых способностей.	
12/12	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	
13/13	Упражнения на развитие взрывной силы ног.	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; рассказ и демонстрация прыжка с места толчком 2х ног; специальные прыжковые упражнения; подвижные игры.	
14/14	Прыжок в длину толчком двумя ногами	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; прыжки толчком 2х ног; упражнения ОФП; минифутбол.	
<b>Спортивные игры – 13 часов</b>			
15/1	ТБ. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты.	
16/2	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	
17/3	Способы приёма мяча	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; рассказ и демонстрация приёмов мяча; работа в парах с мячами; подвижные игры.	
18/4	Техника приёма мяча снизу 2 мя руками	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; рассказ и демонстрация техники приёма; отработка в парах с мячами; игра в миниволлейбол.	
19/5	Техника приёма мяча верху 2 мя руками	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; рассказ и демонстрация техники приёма; отработка в парах с мячами; игра в «картошку».	
20/6	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол). ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростносиловых способностей.	

21/7	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	
22/8	Техника верхней прямой подачи мяча	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; рассказ и демонстрация техники приёма; отработка верхней подачи; игра в миниволлейбол.	
23/9	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Играв мини-волейбол.	
24/10	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
25/11	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	
26/12	Оценка техники нижней подачи.	Оценка техники нижней подачи. Игра в мини-волейбол.	
27/13	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в миниволлейбол.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.	
<b>Гимнастика –18 часов</b>			
28/1	ТБ на уроках гимнастики. ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	ТБ на уроках гимнастики. Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	
29/2	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов.	
30/3	Упражнения на развитие гибкости	Ходьба и бег; разминка; упражнения для развития гибкости; рассказ и демонстрация подъёма переворотом в упор; подвижные игры	
31/4	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	
32/5	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	

33/6	Строевая подготовка. Подтягивание.	Ходьба и бег до 5 мин.; разминка; повторение ранее разученных строевых приёмов; показ и демонстрация подтягивания из виса на высокой перекладине (м), низкой перекладине (д); игра «Вышибалы»	
34/7	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев(д.). Провести эстафеты.	
35/8	Оценка техники выполнения упражнений. Подъем перево-ротом в упор. Сед ноги врозь(м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висте.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	
36/9	Развитие координационных способностей	Смешанное передвижение по залу до 6 мин.; разминка; совершенствование ранее разученных координационных упражнений; весёлая эстафета	
37/10	Разучить: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 100-110 см).	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в дви-жении.	
38/11	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.	
39/12	Лазание по канату; лазание по шведской стенке вверх, вниз, по диагонали	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; рассказ и демонстрация техники лазания по канату; совершенствование навыка лазания по шведской стенке	
40/13	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
41/14	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	
42/15	Развитие общей выносливости	Смешанное передвижение по залу до 6 мин; ОРУ в движении; работа в парах с мячами; повтор упражнений на развитие гибкости	
43/16	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
44/17	Лазание по канату; развитие координационных способностей	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; повторение и совершенствование техники лазания по канату; совершенствование координационных способностей	

45/18	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	
46/19	Оценка выполнение лазания по канату;	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; оценить выполнение техники лазания по канату, игра в «картошку»	
<b>Лыжная подготовка 16 часов</b>			
47/1	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного душажного хода.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции	
48/2	История лыжного спорта. Тех-ника одновременного душажного хода.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	
49/3	Подъёмы и спуски.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	
50/4	Обучение технике подъема «полуёлочкой».	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	
51/5	Повороты на месте.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	
52/6	Обучение торможения «плугом».	Техника торможения «плугом».	
53/7	Прохождение дистанции до 3500 метров.	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	
54/8	Техника поворотов переступанием.	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	
55/9	Совершенствование техники поворотов; развитие общей выносливости	Отработка техники поворотов переступанием в правую и левую сторону; прохождение дистанции на лыжах удобным способом	
56/10	Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	
57/11	Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений.	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	
58/12	Специальные упражнения для отработки лыжных ходов; передвижение на лыжах	Упражнения «самокат», «полуёлочка», передвижение без палок, с одной палкой»; передвижения по лыжне классическим стилем	
59/13	Повторение пройденных ранее ходов.	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	

60/14	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м.	
61/15	Совершенствование техники конькового хода.	Совершенствование техники конькового хода.	
62/16	Закрепление разных техник	Прохождение дистанции 3000 метров	
<b>Спортивные игры 21 час</b>			
63/1	Волейбол. Техника безопасности при занятиях	Повторить требования безопасности при обращении спортивным инвентарём, на занятиях, в игре; ходьба, бег; разминка; совершенствовать подачу мяча снизу одной рукой в парах; игра в «картошку»	
64/2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	
65/3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
66/4			
67/5	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.	
68/6	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
69/7	Разучивание боковой подачи мяча. Работа в парах.	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; рассказ и демонстрация техники боковой подачи мяча; работа в парах;	
70/8	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	

71/9	Совершенствование боковой подачи мяча. Совмещение подачи и приёма мяча удобным способом.	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; рассказ и демонстрация техники боковой подачи мяча; работа в парах;	
72/10	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение.	
73/11	Совершенствование техники прямой и боковой подачи; двухсторонняя игра	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения на координацию и ловкость; работа в парах; двухсторонняя игра	
74/12	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	
75/13	Отработка навыка ведения мяча; переход мяча на другую руку	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения на развитие ловкости; совершенствование навыка ведения мяча; показ и демонстрация техники перевода мяча в другую руку.	
76/14	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок).	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	
77/15	Специальные упражнения на развитие силовой выносливости	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; ОРУ в движении; работа в парах с набивными мячами; броски от груди и из за головы; броски в корзину.	
78/16	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	
79/17	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	
80/18	Технические приёмы и обманные манёвры	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; ОРУ в движении; рассказ и демонстрация обманных манёвров; работа с мячами; ведение змейкой; обманные передачи; игра в минибаскетбол.	



81/19	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой отплеча на месте.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	
82/20	Нападение быстрым прорывом. Игра в минибаскетбол.	Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	
<b>Легкая атлетика 20 часов</b>			
83/1	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Выполнить бег в равномерном темпе 6 мин.; ОФП; упражнения на гибкость.	
84/2	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности	Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	
85/3	Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.	ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	
86/4	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами и с разбега, толчком одной ногой	Бег в лёгком темпе до 10 мин; разминка; рассказ и демонстрация техники прыжка в длину с разбега, толчком одной ногой; ОФП	
87/5	Кросс до 20 минут.	Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	
88/6	Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-800метров.	ОРУ упражнения. Развитие выносливости.с предметами. Беговые упражнения.	
89/7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, толчком одной ногой	Кросс в лёгком темпе до 10 мин; разминка; совершенствование техники прыжка в длину с разбега, толчком одной ногой; упражнения на развитие специальной выносливости.	
90/8	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых спо-собностей и прыгучести.	
91/9	Техника прыжка в высоту с 3-5шагов разбега.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых спо-собностей и прыгучести.	
92/10	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	Кросс в лёгком темпе до 10 мин; разминка; совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; упражнения на развитие специальной выносливости; игра в «вышибалы»	
93/11	Метания мяча на дальность 5-6 метров.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации ловкости.	

94/12	Прыжок в длину толчком двумя ногами	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; совершенствование техники прыжка с места толчком 2х ног; упражнения ОФП; игра в минифутбол.	
95/13	Развитие общей выносливости	Кросс в лёгком темпе до 20 мин; ОРУ в движении; эстафеты способом «перешагивание»; упражнения на развитие специальной выносливости; игра в «вышибалы»	
96/14	Оценка техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами	Бег и ходьба до 5 мин.; разминка; прыжки в длину с места толчком 2 мя ногами на оценку; игра в минифутбол.	
97/15	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Кросс в лёгком темпе до 10 мин; разминка; совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; упражнения на развитие гибкости; игра в «картошку»	
98/16	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Бег и ходьба до 5 мин; разминка; прыжки в высоту способом «перешагивание»; упражнения на развитие гибкости; игра в «картошку»	
99/17	Метания мяча на дальность.	Кросс 10 мин; ОРУ в движении; совершенствование техники метания мяча; развитие координации ловкости.	
100/18	Оценка метания мяча на дальность.	Ходьба и бег 5 мин; разминка; метание мяча на дальность на оценку; игра в картошку.	
101/19	Упражнения на развитие специальной выносливости и координационных способностей	Кросс 10 мин; специальные беговые упражнения; работа в парах с мячами и гимнастическими палками; игра в «картошку»	
102/20	Подвижные игры	Кросс 10 мин; ОРУ в движении; эстафета; игра в «вышибалы»	

### 7 класс

№п/п в году/в теме	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата
<b>Легкая атлетика - 14 часов</b>			
1/1	ТБ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Высокий старт от 20 до 30 м.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	
2/2	Бег с ускорением от 30 до 40м.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость, ОФП	

3/3	Упражнение на развитие координационных способностей	Ходьба, бег. Разминка. Упражнения на развитие координационных способностей. Работа в парах с мячами. Игра в «Вышибалы»	
4/4	Скоростной бег до 60м. Тестирование 3х10.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	
5/5	Упражнения на развитие гибкости	Ходьба и бег; разминка; упражнения для развития гибкости; подвижные игры	
6/6	Тестирование: прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
7/7	Подтягивание в висе на перекладине.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Перемена мест».	
8/8	Упражнения на развитие выносливости.	Бег и ходьба до 10 мин; разминка; эстафета со спортивными снарядами; минифутбол.	
9/9	Упражнения на развитие броскового навыка	Ходьба и бег; разминка; упражнения на формирования навыка броска, броски мягкого мяча; подвижные игры	
10/10	Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	
11/11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	
12/12	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	
13/13	Упражнения на развитие взрывной силы ног.	Бег и ходьба до 10 мин; разминка; рассказ и демонстрация прыжка с места толчком 2х ног; специальные прыжковые упражнения; подвижные игры.	
14/14	Прыжок в длину толчком двумя ногами	Бег и ходьба до 10 мин; разминка; прыжки толчком 2х ног; упражнения ОФП; минифутбол.	
<b>Спортивные игры – 13 часов</b>			
15/1	ТБ. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты.	
16/2	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	

	вред		
17/3	Способы приёма мяча	Бег и ходьба до 10 мин; разминка; рассказ и демонстрация приёмов мяча; работа в парах с мячами; подвижные игры.	
18/4	Техника приёма мяча снизу 2 мя руками	Бег и ходьба до 10 мин; разминка; рассказ и демонстрация техники приёма; отработка в парах с мячами; игра в миниволлейбол.	
19/5	Техника приёма мяча верху 2 мя руками	Бег и ходьба до 10 мин; разминка; рассказ и демонстрация техники приёма; отработка в парах с мячами; игра в «картошку».	
20/6	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол). ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	
21/7	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	
22/8	Техника верхней прямой подачи мяча	Бег и ходьба до 10 мин; разминка; рассказ и демонстрация техники приёма; отработка верхней подачи; игра в миниволлейбол.	
23/9	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Играв мини-волейбол.	
24/10	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
25/11	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	
26/12	Оценка техники нижней подачи.	Оценка техники нижней подачи. Игра в мини-волейбол.	
27/13	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в миниволлейбол.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.	
<b>Гимнастика –18 часов</b>			

28/1	ТБ на уроках гимнастики. ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	ТБ на уроках гимнастики. Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	
29/2	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов.	
30/3	Упражнения на развитие гибкости	Ходьба и бег; разминка; упражнения для развития гибкости; рассказ и демонстрация подъёма переворотом в упор; подвижные игры	
31/4	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	
32/5	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	
33/6	Строевая подготовка. Подтягивание.	Ходьба и бег до 10 мин; разминка; повторение ранее разученных строевых приёмов; показ и демонстрация подтягивания из виса на высокой перекладине (м), низкой перекладине (д); игра «Вышибалы»	
34/7	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты.	
35/8	Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	
36/9	Развитие координационных способностей	Смешанное передвижение по залу до 6 мин.; разминка; совершенствование ранее разученных координационных упражнений; весёлая эстафета	
37/10	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.	
38/11	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.	
39/12	Лазание по канату; лазание по шведской стенке вверх, вниз, по диагонали	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; рассказ и демонстрация техники лазания по канату; совершенствование навыка лазания по шведской стенке	

40/13	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
41/14	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	
42/15	Развитие общей выносливости	Смешанное передвижение по залу до 6 мин; ОРУ в движении; работа в парах с мячами; повтор упражнений на развитие гибкости	
43/16	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
44/17	Лазание по канату; развитие координационных способностей	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; повторение и совершенствование техники лазания по канату; совершенствование координационных способностей	
45/18	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	
46/19	Оценка выполнения лазания по канату;	Ходьба и бег до 10 мин; разминка; оценить выполнение техники лазания по канату, игра в «картошку»	
<b>Лыжная подготовка 16 часов</b>			
47/1	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного двушажного хода.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции	
48/2	История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	
49/3	Подъёмы и спуски.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	
50/4	Обучение технике подъема «полуёлочкой».	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	
51/5	Повороты на месте.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	
52/6	Обучение торможения «плугом».	Техника торможения «плугом».	
53/7	Прохождение дистанции до 3500 метров.	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	
54/8	Техника поворотов переступанием.	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	

55/9	Совершенствование техники поворотов; развитие общей выносливости	Отработка техники поворотов переступанием в правую и левую сторону; прохождение дистанции на лыжах удобным способом	
56/10	Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	
57/11	Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений.	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	
58/12	Специальные упражнения для отработки лыжных ходов; передвижение на лыжах	Упражнения «самокат», «полуёлочка», передвижение без палок, с одной палкой»; передвижения по лыжне классическим стилем	
59/13	Повторение пройденных ранее ходов.	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	
60/14	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 300 м.	
61/15	Совершенствование техники конькового хода.	Совершенствование техники конькового хода.	
62/16	Закрепление разных техник	Прохождение дистанции 3000 метров	
<b>Спортивные игры 21 час</b>			
63/1	Волейбол. Техника безопасности при занятиях	Повторить требования безопасности при обращении спортивным инвентарём, на занятиях, в игре; ходьба, бег; разминка; совершенствовать подачу мяча снизу одной рукой в парах; игра в «картошку»	
64/2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	
65/3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Играть по упрощенным правилам.	
66/4			
67/5	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.	

68/6	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
69/7	Разучивание боковой подачи мяча. Работа в парах.	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; рассказ и демонстрация техники боковой подачи мяча; работа в парах;	
70/8	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
71/9	Совершенствование боковой подачи мяча. Совмещение подачи и приёма мяча удобным способом.	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; рассказ и демонстрация техники боковой подачи мяча; работа в парах;	
72/10	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение.	
73/11	Совершенствование техники прямой и боковой подачи; двухсторонняя игра	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения на координацию и ловкость; работа в парах; двухсторонняя игра	
74/12	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	
75/13	Отработка навыка ведения мяча; переход мяча на другую руку	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения на развитие ловкости; совершенствование навыка ведения мяча; показ и демонстрация техники перевода мяча в другую руку.	
76/14	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок).	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	
77/15	Специальные упражнения на развитие силовой выносливости	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; ОРУ в движении; работа в парах с набивными мячами; броски от груди и из за головы; броски в корзину.	



78/16	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	
79/17	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	
80/18	Технические приёмы и обманные манёвры	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; ОРУ в движении; рассказ и демонстрация обманных манёвров; работа с мячами; ведение змейкой; обманные передачи; игра в минибаскетбол.	
81/19	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	
82/20	Нападение быстрым прорывом. Игра в минибаскетбол.	Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	
<b>Легкая атлетика 20 часов</b>			
83/1	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Выполнить бег равномерном темпе 6 мин.; ОФП; упражнения на гибкость.	
84/2	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности	Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	
85/3	Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.	ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	
86/4	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами и с разбега, толчком одной ногой	Бег в лёгком темпе до 10 мин; разминка; рассказ и демонстрация техники прыжка в длину с разбега, толчком одной ногой; ОФП	
87/5	Кросс до 20 минут.	Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	
88/6	Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-800метров.	ОРУ упражнения. Развитие выносливости.с предметами. Беговые упражнения.	
89/7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, толчком одной ногой	Кросс в лёгком темпе до 10 мин; разминка; совершенствование техники прыжка в длину с разбега, толчком одной ногой; упражнения на развитие специальной выносливости.	
90/8	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых спо-собностей и прыгучести.	

91/9	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
92/10	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	Кросс в лёгком темпе до 10 мин; разминка; совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; упражнения на развитие специальной выносливости; игра в «вышибалы»	
93/11	Метания мяча на дальность 5-6 метров.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации ловкости.	
94/12	Прыжок в длину толчком двумя ногами	Бег и ходьба до 10 мин; разминка; совершенствование техники прыжка с места толчком 2х ног; упражнения ОФП; игра в минифутбол.	
95/13	Развитие общей выносливости	Кросс в лёгком темпе до 20 мин; ОРУ в движении; эстафеты способом «перешагивание»; упражнения на развитие специальной выносливости; игра в «вышибалы»	
96/14	Оценка техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами	Бег и ходьба до 10 мин; разминка; прыжки в длину с места толчком 2 мя ногами на оценку; игра в минифутбол.	
97/15	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Кросс в лёгком темпе до 10 мин; разминка; совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; упражнения на развитие гибкости; игра в «картошку»	
98/16	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Бег и ходьба до 5 мин; разминка; прыжки в высоту способом «перешагивание»; упражнения на развитие гибкости; игра в «картошку»	
99/17	Метания мяча на дальность.	Кросс 10 мин; ОРУ в движении; совершенствование техники метания мяча; развитие координации ловкости.	
100/18	Оценка метания мяча на дальность.	Ходьба и бег 5 мин; разминка; метание мяча на дальность на оценку; игра в картошку.	
101/19	Упражнения на развитие специальной выносливости и координационных способностей	Кросс 10 мин; специальные беговые упражнения; работа в парах с мячами и гимнастическими палками; игра в «картошку»	
102/20	Подвижные игры	Кросс 10 мин; ОРУ в движении; эстафета; игра в «вышибалы»	

**8 класс**

<b>№п/п в году/в теме</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Дата</b>
<b>Легкая атлетика - 14 часов</b>			
1/1	ТБ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 60 м.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	
2/2	Бег с ускорением от 0 до 60м.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость, ОФП	
3/3	Упражнение на развитие координационных способностей	Ходьба, бег. Разминка. Упражнения на развитие координационных способностей. Работа в парах с мячами. Игра в «Вышибалы»	
4/4	Скоростной бег до 60м. Тестирование 3х10.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	
5/5	Упражнения на развитие гибкости	Ходьба и бег; разминка; упражнения для развития гибкости; подвижные игры	
6/6	Тестирование: прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
7/7	Подтягивание в висе на перекладине.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Перемена мест».	
8/8	Упражнения на развитие выносливости.	Бег и ходьба до 12 мин; разминка; эстафета со спортивными снарядами; минифутбол.	
9/9	Упражнения на развитие броскового навыка	Ходьба и бег; разминка; упражнения на формирования навыка броска, броски мягкого мяча; подвижные игры	
10/10	Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 6–8 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	
11/11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 6–8 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	
12/12	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	

13/13	Упражнения на развитие взрывной силы ног.	Бег и ходьба до 12 мин; разминка; рассказ и демонстрация прыжка с места толчком 2х ног; специальные прыжковые упражнения; подвижные игры.	
14/14	Прыжок в длину толчком двумя ногами	Бег и ходьба до 12 мин; разминка; прыжки толчком 2х ног; упражнения ОФП; минифутбол.	
<b>Спортивные игры – 13 часов</b>			
15/1	ТБ. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты.	
16/2	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	
17/3	Способы приёма мяча	Бег и ходьба до 12 мин; разминка; рассказ и демонстрация приёмов мяча; работа в парах с мячами; подвижные игры.	
18/4	Техника приёма мяча снизу 2 мя руками	Бег и ходьба до 12 мин; разминка; рассказ и демонстрация техники приёма; отработка в парах с мячами; игра в миниволлейбол.	
19/5	Техника приёма мяча сверху 2 мя руками	Бег и ходьба до 12 мин; разминка; рассказ и демонстрация техники приёма; отработка в парах с мячами; игра в «картошку».	
20/6	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол). ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	
21/7	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	
22/8	Техника верхней прямой подачи мяча	Бег и ходьба до 12 мин; разминка; рассказ и демонстрация техники приёма; отработка верхней подачи; игра в миниволлейбол.	
23/9	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Играв мини-волейбол.	

24/10	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
25/11	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	
26/12	Оценка техники нижней подачи.	Оценка техники нижней подачи. Игра в мини-волейбол.	
27/13	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в миниволейбол.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.	
<b>Гимнастика –18 часов</b>			
28/1	ТБ на уроках гимнастики. ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	ТБ на уроках гимнастики. Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	
29/2	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов.	
30/3	Упражнения на развитие гибкости	Ходьба и бег; разминка; упражнения для развития гибкости; рассказ и демонстрация подъёма переворотом в упор; подвижные игры	
31/4	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	
32/5	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	
33/6	Строевая подготовка. Подтягивание.	Ходьба и бег до 12 мин; разминка; повторение ранее разученных строевых приёмов; показ и демонстрация подтягивания из виса на высокой перекладине (м), низкой перекладине (д); игра «Вышибалы»	
34/7	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты.	
35/8	Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	

36/9	Развитие координационных способностей	Смешанное передвижение по залу до 6 мин.; разминка; совершенствование ранее разученных координационных упражнений; весёлая эстафета	
37/10	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.	
38/11	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.	
39/12	Лазание по канату; лазание по шведской стенке вверх, вниз, по диагонали	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; рассказ и демонстрация техники лазания по канату; совершенствование навыка лазания по шведской стенке	
40/13	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
41/14	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	
42/15	Развитие общей выносливости	Смешанное передвижение по залу до 6 мин; ОРУ в движении; работа в парах с мячами; повтор упражнений на развитие гибкости	
43/16	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
44/17	Лазание по канату; развитие координационных способностей	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; повторение и совершенствование техники лазания по канату; совершенствование координационных способностей	
45/18	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	
46/19	Оценка выполнения лазания по канату;	Ходьба и бег до 12 мин; разминка; оценить выполнение техники лазания по канату, игра в «картошку»	
<b>Лыжная подготовка 16 часов</b>			
47/1	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного двужажного хода.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции	
48/2	История лыжного спорта. Техника одновременного двужажного хода.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	

49/3	Подъёмы и спуски.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	
50/4	Обучение технике подъема «полуёлочкой».	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	
51/5	Повороты на месте.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	
52/6	Обучение торможения «плугом».	Техника торможения «плугом».	
53/7	Прохождение дистанции до 3500 метров.	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	
54/8	Техника поворотов переступанием.	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	
55/9	Совершенствование техники поворотов; развитие общей выносливости	Отработка техники поворотов переступанием в правую и левую сторону; прохождение дистанции на лыжах удобным способом	
56/10	Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	
57/11	Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений.	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	
58/12	Специальные упражнения для отработки лыжных ходов; передвижение на лыжах	Упражнения «самокат», «полуёлочка», передвижение без палок, с одной палкой»; передвижения по лыжне классическим стилем	
59/13	Повторение пройденных ранее ходов.	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	
60/14	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 300 м.	
61/15	Совершенствование техники конькового хода.	Совершенствование техники конькового хода.	
62/16	Закрепление разных техник	Прохождение дистанции 3000 метров	
<b>Спортивные игры 21 час</b>			
63/1	Волейбол. Техника безопасности при занятиях	Повторить требования безопасности при обращении спортивным инвентарём, на занятиях, в игре; ходьба, бег; разминка; совершенствовать подачу мяча снизу одной рукой в парах; игра в «картошку»	

64/2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	
65/3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
66/4			
67/5	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.	
68/6	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
69/7	Разучивание боковой подачи мяча. Работа в парах.	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; рассказ и демонстрация техники боковой подачи мяча; работа в парах;	
70/8	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
71/9	Совершенствование боковой подачи мяча. Совмещение подачи и приема мяча удобным способом.	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения ОФП; рассказ и демонстрация техники боковой подачи мяча; работа в парах;	
72/10	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение.	
73/11	Совершенствование техники прямой и боковой подачи; двухсторонняя игра	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения на координацию и ловкость; работа в парах; двухсторонняя игра	



74/12	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	
75/13	Отработка навыка ведения мяча; переход мяча на другую руку	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; упражнения на развитие ловкости; совершенствование навыка ведения мяча; показ и демонстрация техники перевода мяча в другую руку.	
76/14	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок).	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	
77/15	Специальные упражнения на развитие силовой выносливости	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; ОРУ в движении; работа в парах с набивными мячами; броски от груди и из за головы; броски в корзину.	
78/16	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	
79/17	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	
80/18	Технические приёмы и обманные манёвры	Ходьба и бег до 5 мин; разминка; ОРУ в движении; рассказ и демонстрация обманных манёвров; работа с мячами; ведение змейкой; обманные передачи; игра в минибаскетбол.	
81/19	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	
82/20	Нападение быстрым прорывом. Игра в минибаскетбол.	Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	
<b>Легкая атлетика 20 часов</b>			
83/1	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Выполнить бег в равномерном темпе 6 мин.; ОФП; упражнения на гибкость.	
84/2	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности	Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	

85/3	Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.	ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	
86/4	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами и с разбега, толчком одной ногой	Бег в лёгком темпе до 12 мин; разминка; рассказ и демонстрация техники прыжка в длину с разбега, толчком одной ногой; ОФП	
87/5	Кросс до 20 минут.	Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	
88/6	Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-800метров.	ОРУ упражнения. Развитие выносливости.с предметами. Беговые упражнения.	
89/7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, толчком одной ногой	Кросс в лёгком темпе до 12 мин; разминка; совершенствование техники прыжка в длину с разбега, толчком одной ногой; упражнения на развитие специальной выносливости.	
90/8	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых спо-собностей и прыгучести.	
91/9	Техника прыжка в высоту с 3-5шагов разбега.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых спо-собностей и прыгучести.	
92/10	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	Кросс в лёгком темпе до 12 мин; разминка; совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; упражнения на развитие специальной выносливости; игра в «вышибалы»	
93/11	Метания мяча на дальность 5-6 метров.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации ловкости.	
94/12	Прыжок в длину толчком двумя ногами	Бег и ходьба до 12 мин; разминка; совершенствование техники прыжка с места толчком 2х ног; упражнения ОФП; игра в минифутбол.	
95/13	Развитие общей выносливости	Кросс в лёгком темпе до 20 мин; ОРУ в движении; эстафеты способом «перешагивание»; упражнения на развитие специальной выносливости; игра в «вышибалы»	
96/14	Оценка техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами	Бег и ходьба до 12 мин; разминка; прыжки в длину с места толчком 2 мя ногами на оценку; игра в минифутбол.	
97/15	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Кросс в лёгком темпе до 12 мин; разминка; совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; упражнения на развитие гибкости; игра в «картошку»	
98/16	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Бег и ходьба до 5 мин; разминка; прыжки в высоту способом «перешагивание»; упражнения на развитие гибкости; игра в «картошку»	

99/17	Метания мяча на дальность.	Кросс 12 мин; ОРУ в движении; совершенствование техники метания мяча; развитие координации ловкости.	
100/18	Оценка метания мяча на дальность.	Ходьба и бег 5 мин; разминка; метание мяча на дальность на оценку; игра в картошку.	
101/19	Упражнения на развитие специальной выносливости и координационных способностей	Кросс 10 мин; специальные беговые упражнения; работа в парах с мячами и гимнастическими палками; игра в «картошку»	
102/20	Подвижные игры	Кросс 10 мин; ОРУ в движении; эстафета; игра в «вышибалы»	

### 9 класс.

№п/п В году/ в теме	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата
<b>Легкая атлетика - 8 часов</b>			
1/1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.-	
2/2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования побегу 30м	
3/3	Круговая эстафета. Тестирование бега 30м.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	
4/4	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
5/5	Техника прыжка в длину с 11- 13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростносиловых качеств.	
6/6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча Тестирование – бег	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег(1000м).	

	(1000м).		
7/7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	
8/8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости.	
<b>Спортивные игры – 12 часов</b>			
9/1	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	
10/2	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	
11/3	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя.	
12/4	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	
13/5	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	
14/6	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
15/7	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	

	упрощенным правилам.		
16/8	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
17/9	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	
18/10	Нападающий удар после передачи.	Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	
19/11	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.встречных колоннах.Нападающий удар в тройках через сетку.Тактика свободного нападения.Учебная игра.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во	
20/12	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
<b>Гимнастика – 12 часов</b>			
21/1	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	
22/2	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом(д.).	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	
23/3	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
24/4	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	

25/5	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание ввесе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висте. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	
26/6	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	
27/7	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	
28/8	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
29/9	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	
30/10	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост(д.)	Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	
31/11	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
32/12	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	
	<b>Лыжная подготовка-12 часов</b>		
33/1	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	
34/2	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	
35/3	Техника одновременного двухшажного хода. Прохож-	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	

	дение дистанции 3 км.		
36/4	Совершенствование техники	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двух-	
37/5	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника од-новременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	
38/6	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника од-новременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	
39/7	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника од-новременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	
40/8	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника од-новременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	
41/9	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	
42/10	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	
43/11	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	
44/12	Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	
	<b>Спортивные игры 16 часов</b>		
45/1	по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	
46/2	Техника броска двумя руками от головы с места.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	

47/3	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	
48/4	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
49/5	Личная защита. Учебная игра.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	
50/6	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	
51/7	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
52/8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
53/9	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	
54/10	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	
55/11	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	
56/12	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	
57/13	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	



58/14	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная иг-ра.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Пе-редача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	
59-60/15-16	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 4).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопро-тивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	
	<b>Лёгкая атлетика-8 часов</b>		
61/1	ИОТ при проведении заня- тий по легкой атлетике. Тех- ника прыжка в высоту с 11-13беговых шагов. Отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Спе- циальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	
62/2	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тести-рование подтягивание (м.),	Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные бего- вые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	
63/3	Техника низкого старта. Эс- тафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эста- фетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
64/4	Техника низкого старта. Эс- тафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эста- фетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
65/5	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
66/6	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
67/7	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие ско- ростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	
68/8	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование бег(1000м).	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тести- рование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	

### Критерии оценивания.

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре явля- ются: необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения,

физического развития, физических способностей и состояния здоровья обучающихся; более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях; наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности обучающихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Телесные — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный).

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

При оценке успеваемости обучающихся не меньшее значение имеет также учёт психических особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Обучающимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легко возбудимым обучающимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточными развитыми волевыми качествами обучающимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надёжную страховку и помощь и т. д.

При учёте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство обучающегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса обучающихся к физической культуре.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала

С целью проверки знаний используются различные методы.

#### **Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; обучающиеся по

заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Обучающиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

### **Тест**

Оценка «5» – верно выполнено все задания.

Оценка «4» – верно выполнено более 60% заданий.

Оценка «3» – верно выполнено от 30% до 60% заданий.

Оценка «2» – верно выполнено менее 30% заданий.