

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 17 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТА В.М. БАДАНОВА»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей физкультуры  
Руководитель МО Сидорова Н.Ю.  
Протокол № \_\_\_\_ от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ С.А.Бугрова  
31.08. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СШ № 17  
Кортункова Э.Ш.  
Приказ № 320 от 01.09.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
(ВАРИАНТ 7.1)**

Наименование курса: Адаптивная физическая культура для обучающихся по АООП ООО (вариант 7.1)

Класс: 5-9

Уровень общего образования: основное общее

Программа рассчитана на 102 часа в год, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования

Димитровград, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1025.

**Цель** реализации программ 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, содействие социальной адаптации обучающихся.

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

**Общие задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- 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:

- коррекция нарушений формирования 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 подростков 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, ориентаций на применение силы.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 3 часа в неделю,

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 510 часов.

### **Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему не стабильны.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

#### **Личностные результаты освоения**

1. 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.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. 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.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. 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.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. 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**

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- 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.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- 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;

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- 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;



4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- 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.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

#### Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- 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;

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- 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;

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

## Предметные результаты

### Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развития

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		<b>Предметные примерные планируемые результаты</b>
Знания о физической культуре		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li> <li>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</li> <li>- знает требования ГТО.</li> </ul> <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</li> <li>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</li> </ul>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Обучение основным гимнастическим элементам	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;</li> <li>- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;</li> <li>- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</li> <li>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</li> <li>- выполняет на память серию упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений.</li> </ul>
	Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</li> </ul>

<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Обучение технике ходьбы и бега</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;</li> <li>- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;</li> <li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</li> <li>- выполняет упражнение целостно;</li> <li>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;</li> </ul>

		- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<p>- Играет по правилам без облегчений.</p> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;</li> <li>-проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой;</li> </ul> <p>Проговаривает правила игр;</p> <p>Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;</p> <p>Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.</p>



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ С УКАЗАНИЕМ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР
Знания о физической культуре		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</li> <li>- выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;</li> <li>- делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;</li> <li>- находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;</li> <li>- составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.</li> </ul>

<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;</li> <li>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняют действия по разработанным алгоритмам.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</li> <li>- выполняют упражнения целостно.</li> </ul>
	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</li> </ul>

		<p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p>	<p>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);</p> <p>- проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p> <p>- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p>

		<p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	<p>- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>-выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).</p>
--	--	---	---

<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Обучение технике ходьбы и бега</p>	<p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельное построение;</li> <li>- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;</li> <li>- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;</li> <li>- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</li> <li>- выполняют упражнения в соответствии с планом.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- игры на развитие пространственных представлений.</li> </ul>
-------------------------------	---------------------------------------	--	--

		<p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;</p> <p>Бег на 30м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p>	
	Обучение метанию малого мяча	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением</p>

		<p>координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<p>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>-совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>- выполняют упражнение целостно;</p> <p>- выстраивают движение самостоятельно.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).</p>
<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p><b>Баскетбол:</b> стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;</p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p>

		<p>вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p><b>Футбол:</b></p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	<p>-изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в соревнованиях;</p> <p>- играют;</p> <p>- самостоятельно осуществляют судейство.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	--	--	---



<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</li> <li>- самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;</li> <li>- участвуют в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет движения в разном темпе;</li> <li>- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
---------------------------------	--	---	---

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(вариант 7.1)

## 5 КЛАСС

№ урока	Содержание учебного материала	Количество часов
	<b>Лёгкая атлетика(12 часов)</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.	1
2	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.	1
3	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат ( нормы ГТО)	1
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.	1
5	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель.	1
6	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.	1
7	Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.	1
8	Метание мяча на результат. Бег 1000м..	1
9	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину	1
10	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат(нормы ГТО)	1
11	Техника прыжка в длину Челночный бег 3 x 10 м.- бег на результат(нормы ГТО)	1
12	Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО)	1
	<b>Спортигры (баскетбол-8 часов)</b>	
13	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.	1
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
16	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1
17	Стойки и повороты. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1
18	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
19	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1
20	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1
	<b>Футбол-6 часов</b>	
21	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
22	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1
23	Удары по воротам на точность.	1
24	Комбинация из освоенных элементов	1
25	Контрольный урок по футболу.	1
26	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1
	<b>Баскетбол – 4 часа</b>	

27	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1
28	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1
29	Вырывание и выбивание мяча	1
30	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
<b>Спортивная гимнастика – 18 часов</b>		
31	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1
32	Круговая тренировка	1
33	Кувырок вперед	1
34	Кувырок назад	1
35	Строевая подготовка. Стойка на лопатках	1
36	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1
37	«Мост» из положения, лежа на спине	1
38	Комбинация из освоенных элементов	1
39	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1
40	Висы	1
41	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1
42	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)	1
43	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1
44	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.(нормы ГТО)	1
45	Опорный прыжок. Челночный бег 3*10 м (нормы ГТО)	1
46	Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.	1
47	Опорный прыжок на результат	1
48	Лазанье по канату в два приема на результат . Прыжки со скакалкой.	1
<b>Волейбол – 9 часов</b>		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.	1
50	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1
51	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.	1
52	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1
53	Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
54	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара.	1
55	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.	1
56	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1

57	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола..	1
<b>Спортигры (баскетбол-5часов)</b>		
58	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол	1
59	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника	1
60	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча	1
61	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты	1
62	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Учебная игра.	1
<b>Лыжная подготовка(16 часов)</b>		
63	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.	1
64	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1
65	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1
66	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.	1
67	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	1
68	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1
69	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1
70	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1
71	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1
72	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».	1
73	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок	1
74	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м	1
75	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м	1
76	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.	1
77	Повторение техники спусков в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе.	1
78	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км	1
<b>Спортигры (волейбол-5часов)</b>		

79	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1
80	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	1
81	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику	1
82	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
83	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол-10 часов</b>		
84	Инструктаж ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
85	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1
86	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра	1
87	Штрафной бросок по кольцу	1
88	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику	1
89	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	1
90	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат	1
91	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат	1
92	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1
93	Игра «Стритбол». Челночный бег 3x10м – контроль на результат	1
<b>Лёгкая атлетика (9 часов)</b>		
94	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.	1
95	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места ( нормы ГТО) Круговая тренировка	1
96	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка	1
97	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег	1
98	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат. ( нормы ГТО)	1
99	Метание мяча в цель – контроль на результат. ( нормы ГТО). Круговая тренировка	1
100	Спринтерский бег. до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. ( нормы ГТО)	1
101	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат ( нормы ГТО)	1
102	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета – контроль на технику.	1

## 6 КЛАСС

№ урока	Содержание учебного материала	Количество часов
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		
1 (1)	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.	1
2 (2)	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.	1
3 (3)	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат. ( нормы ГТО)	1
4 (4)	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.( нормы ГТО)	1
5 (5)	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель. ( нормы ГТО)	1
6 (6)	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.	1
7 (7)	Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.	1
8 (8)	Метание мяча на результат. ( нормы ГТО)Бег 1000м.	1
9 (9)	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
10 (10)	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат. ( нормы ГТО)	1
11(11)	Техника прыжка в длину. Челночный бег3 x 10 м. на результат	1
12 (12)	Техника прыжка в длину с места на результат. ( нормы ГТО)	1
<b>Спортигры (баскетбол - 8 часов)</b>		
13 (1)	Инструктаж ТБ. История развития баскетбола. Правила игры. Судейство, жесты судьи. Ведение мяча.	1
14 (2)	Ведение мяча с изменением направления.	1
15 (3)	Ведение мяча «дриблинг». Броски в кольцо одной и двумя руками с места.	1
16 (4)	Ведение мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча.	1
17 (5)	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
18 (6)	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
19 (7)	Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафной бросок.	1
20 (8)	Контрольный урок. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
<b>Футбол-6 часов</b>		
21 (1)	Инструктаж ТБ. История футбола в России. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
22 (2)	Судейство, жесты судьи. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1

23 (3)	Удары по воротам на точность. Передачи мяча в парах.	1
24 (4)	Комбинация из освоенных элементов. Передачи мяча в тройках.	1
25 (5)	Контрольный урок по футболу.	1
26 (6)	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1
<b>Волейбол – 4 часа</b>		
27 (1)	Инструктаж по ТБ. История развития волейбола в России. Техника перемещений прыжков, стоек, поворотов.	1
28 (2)	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. КУ-Поднимание туловища из положения лежа за 30с.	1
29 (3)	Обучение приему мяча снизу. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.	1
30 (4)	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	
<b>Спортивная гимнастика – 18 часов</b>		
31 (1)	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики в России. Строевые упражнения. Группировка, перекаты.	1
32 (2)	Круговая тренировка.	1
33 (3)	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1
34 (4)	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1
35 (5)	Строевая подготовка. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Соединение элементов.	1
36 (6)	Акробатические упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1
37 (7)	«Мост» из положения, лежа на спине. Упражнения в равновесии.	1
38 (8)	Комбинация из освоенных элементов.	1
39 (9)	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1
40(10)	Висы на перекладине. Круговая тренировка на развитие силы.	1
41(11)	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д).	1
41(12)	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине( нормы ГТО)	1
43 (13)	Акробатическая связка. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа. Круговая тренировка на развитие гибкости.	1
44 (14)	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. ( нормы ГТО)	1
45 (15)	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1
46 (16)	Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.	1
47 (17)	Опорный прыжок на результат. Гимнастическая полоса препятствий.	1
48 (18)	Лазанье по канату в два приема на результат. Прыжки со скакалкой.	1
<b>Спортигры (волейбол - 9часов)</b>		
49 (1)	Техника нижней прямой подачи. Ознакомление с техникой нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
50 (2)	Техника приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1

51 (3)	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
52 (4)	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
53 (5)	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1
54 (6)	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1
55 (7)	Учебная игра.	1
56 (8)	Учебная игра.	1
57 (9)	Учебная игра.	1
<b>Лыжная подготовка (16часов)</b>		
58 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Техника лыжных ходов.	1
59 (2)	История развития лыжного спорта в России. Освоение техники лыжных ходов. Одновременные ходы. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км.	1
60 (3)	Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».	1
61(4)	Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».	1
62 (5)	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	1
63 (6)	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1
64 (7)	Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1
65 (8)	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1.5 км.	1
66 (9)	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1
67 (10)	Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».	1
68 (11)	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок	1
69 (12)	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
70 (13)	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
72 (14)	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1
73 (15)	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1
74 (16)	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1
<b>Спортивные игры (волейбол-4 часов)</b>		



75 (1)	Инструктаж ТБ. Техника приемов и передача мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
76 (2)	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
77 (3)	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
78 (4)	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
	<b>Спортивные игры (баскетбол-12 часов)</b>	
79 (1)	Инструктаж ТБ. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	1
80 (2)	Бросок из-под кольца – контроль на результат.	1
81 (3)	Ведение мяча. Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	1
82 (4)	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
83 (5)	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	1
84 (6)	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.	1
85 (7)	Учебная игра с заданием.	1
86 (8)	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием. Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.	1
87 (9)	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. Челночный бег 3х10м – контроль на результат.	1
88 (10)	Судейство игры, жесты судьи. Игра «Стритбол».	1
89 (11)	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
90 (12)	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>	
91 (1)	Инструктаж по ТБ. Правила закаливания, виды закаливания. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.	1
92 (2)	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места Круговая тренировка.	1
93 (3)	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.	1
94 (4)	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег.	1
95 (5)	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.	1
96 (6)	Метание мяча в цель – контроль на результат. Круговая тренировка.	1
97 (7)	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат.	1
98 (8)	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
99(9)	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Лапта».	1
100 (10)	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта».	1
101 (11)	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижная игра «Лапта».	1
102 (12)	Кроссовая подготовка 2000 м. Подвижная игра «Лапта» .	1

## 7 КЛАСС

№ урока	Содержание учебного материала, кол-во часов	Количес тво часов
<b>Легкая атлетика (12часов)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением 30м	1
2	Бег с ускорением 30м на результат, ( нормы ГТО) 60 м. Круговая тренировка.	1
3	Бег с ускорением 60 м на результат.( нормы ГТО) Метание мяча.	1
4	Медленный бег 6-8 мин. Метание мяча на дальность.	1
5-6	Продолжительный бег 1000м.Метание мяча на результат. ( нормы ГТО)	2
7-8	Бег 2000м – контроль на результат. ( нормы ГТО) Спортивные игры.	2
9-10	Прыжок в длину. Челночный бег 3 x 10 м- на результат. ( нормы ГТО)	2
11-12	Прыжок в длину на результат. Круговая тренировка.	2
<b>Спортигры(волейбол)-8 часов</b>		
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол).История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах .Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.	1
14	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. ( нормы ГТО)	1
15	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.	1
16	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара . Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. ( нормы ГТО)	1
17	Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара .Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
18	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара.	1
19	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.	1
20	Закрепление нижней прямой подачи мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1
<b>Баскетбол-6часов</b>		
21	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол.	1
22	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника	1
23	Баскетбол.Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику.Варианты ловли и передачи мяча	1

24	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты.	1
25	Баскетбол. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	1
26	Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1
<b>Спортивная гимнастика-14 часов</b>		
27-28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	2
29-30	Висы. Строевые упражнения.	2
33-32	Висы. Строевые упражнения. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	2
33	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. ( нормы ГТО)	1
34	Лазание по канату в два приема. Челночный бег 3*10 м. ( нормы ГТО) Прыжки со скакалкой.	1
35	Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.	1
36-37	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. ( нормы ГТО)	2
38	Акробатическая комбинация – контроль на технику.	1
39	Акробатическая комбинация – контроль на технику.	1
40	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	1
<b>Волейбол-12ч</b>		
41-42	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	2
43-44	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	2
45-46	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	2
47-48	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику	2
49-50	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	2
51-52	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	2
<b>Баскетбол-8 часа</b>		
53-54	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	2

55-56	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении.	2
57-58	Баскетбол. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	2
59-60	Баскетбол. Бросок из-под кольца – контроль на результат.	2
<b>Лыжная подготовка-10 часов</b>		
61	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.	1
62	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1
63	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1
64	Освоение техники лыжных ходов. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.	1
65	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику	1
66	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение до 1.5км.	1
67	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1
68	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Передвижение до 3км».	1
69	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1
70	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Передвижение 2км.(нормы ГТО)	1
<b>Спортивные игры(волейбол)-8 часа</b>		
71-72	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	2
73-74	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	2
75-76	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	2
77-78	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	2
<b>Баскетбол-12 часов</b>		
79-80	Баскетбол. Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	2
81-82	Баскетбол. Учебная игра.	2
83-84	Баскетбол. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	2
85-86	Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	2
87-88	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 1мин. – контроль на результат	2

89-90	Баскетбол. Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО)	2
<b>Лёгкая атлетика-12 часов</b>		
91	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Низкий старт. Челночный бег 3x10м – контроль на результат. Прыжок в длину	1
92-93	Прыжок в длину с места – контроль на результат. Метание мяча в цель.	2
94-95	Метание мяча на дальность – контроль на результат. Круговая тренировка.	2
96-97	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 30 метров.	2
98-99	Спринтерский бег 30-60м. Бег с ускорением, встречная эстафета – контроль на технику.	2
100	Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин.	1
101	Продолжительный бег 1000м на результат. Игра «Больше передач»	1
102	Бег 2000м – на результат. Спортивные игры. (нормы ГТО)	1

## 8 КЛАСС

№ урока	Содержание учебного материала	Количество во часов
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Спринтерский бег 20-30м.	1
2	Бег с ускорением (30 – 60 м). Эстафетный бег.	1
3	Бег с ускорением 30м на результат. (нормы ГТО) Эстафетный бег.	1
4	Бег с ускорением 60м на результат. Метание мяча на дальность.	1
5-6	Продолжительный бег 1000м. Метание мяча на результат. (нормы ГТО)	2
7-8	Бег 2000м – контроль на результат. Метание мяча в цель.	2
9-10	Прыжок в длину. Челночный бег 3 x 10 м. на результат (нормы ГТО)	2
11-12	Прыжок в длину с места – контроль на результат (нормы ГТО)	2
<b>Спортивные игры(волейбол)-8 часов</b>		
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.	1
14	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча	1
15	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару.	1
16	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. (нормы ГТО)	1
17	Обучение нижней прямой подачи мяча. Прыжок в длину с места – контроль на результат. (нормы ГТО)	1
18	Закрепление техники приемов и передач мяча, нападающего удара.	1
19	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.	1
20	Закрепление нижней прямой подачи мяча (учет). Учебная игра. Прыжки со скакалкой.	1
<b>Баскетбол-6 часов</b>		
21	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты.	1

22	Ведение мяча с сопротивлением . Бросок двумя руками.Прыжки со скакалкой.	1
23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте.	1
24	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении. Ловля и передача мяча – контроль на технику	1
25	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	1
26	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики-14 часов</b>		
27-28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	2
29-30	Висы, строевые упражнения.	2
33-32	Висы. Силовые упражнения.	2
33	Круговая тренировка. Метание набивного мяча из - за головы Подтягивания из вися. (нормы ГТО)	1
34	Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости	1
35	Закрепление лазания по канату в два приема. Развитие гибкости	1
36-37	Наклон вперед из положения стоя.Акробатическая комбинация	2
38	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	1
39	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	1
40	Опорный прыжок.	1
<b>Волейбол-12 часов</b>		
41-42	Закрепление техники нижней прямой подачи, приема мяча снизу. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.	2
43-44	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара.	2
45-46	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара.	2
47-48	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	2
49-50	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	2
51-52	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.. Игра по упрощенным правилам	2
<b>Спортивные игры(баскетбол)-8 часов</b>		
53-54	Броски мяча двумя руками от груди с места, одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты.	2
55-56	Вырывание, выбивание мяча.	2

57-58	Нападение быстрым прорывом.	1
59-60	Броски мяча двумя руками от груди с места, в движении.	2
<b>Лыжная подготовка-10 часов</b>		
61	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1
62	Попеременный двухшажный ход.	1
63	Подъем наискось «полуелочкой»	1
64	Спуск в высокой стойке.	1
65	Одновременный бесшажный ход	1
66	Одновременный бесшажный ход	1
67	Торможение «плугом».	1
68	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
69	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
70	Совершенствование попеременного двухшажногохода,одновременногобесшажного хода	1
<b>Спортивные игры(волейбол)-8 часа</b>		
71-72	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах.	2
73-74	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.	2
75-76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	2
77-78	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	2
<b>Спортивные игры(баскетбол)-12 часов</b>		
79-80	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.	2
81-82	Бросок из-под кольца.Бросок с двух шагов в корзину	2
83-84	Штрафной бросок по кольцу. Нападение быстрым прорывом	2
85-86	Вырывание ,выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом 2x1, 3x1. Учебная ига.	2
87-88	Игра «Стритбол.» Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.	2
89-90	Учебная игра в баскетбол.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат	2
<b>Лёгкая атлетика-12 часов</b>		
91	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Прыжок в длину.	1
92-93	Метание мяча в цель. Прыжок в длину на результат	2
94-95	Встречная эстафета. Метание мяча с разбега на результат.	2
96-97	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат.	2
98-99	Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин.	2
100	Продолжительный бег 1000м. Подвижные игры.	1
101	Продолжительный бег 1000м на результат. Спортигры.	1
102	Бег 2000м на результат. Спортигры. (нормы ГТО)	1

## 9 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количес тво часов
<b>Легкая атлетика</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Спринтерский и эстафетный бег.	1
2	Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30-60м	1
3	Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м на результат (нормы ГТО)	1
4	Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60 м на результат (нормы ГТО)	1
5-6	Бег на длинные дистанции до 10 мин. Метание мяча	2
7-8	Бег на длинные дистанции 1000 м. на результат. Метание мяча	2
9-10	Бег 2000 м на результат. (нормы ГТО) Метание мяча с разбега.	2
11-12	Прыжки в длину. Метание мяча на результат. (нормы ГТО)	2
13	Прыжки в длину. Челночный бег 3 x 10 на результат. (нормы ГТО)	1
14	Прыжки в длину с места на результат. Прыжки через скакалку.	1
<b>Спортивные игры - ВОЛЕЙБОЛ</b>		
15	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками.	1
16	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача	1
17	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение	1
18	Передача мяча двумя руками сверху через сетку, во встречных колоннах со сменой мест.. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1
19	Верхняя прямая подача. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО)	1
20	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.	1
21	Нападающий удар Верхняя прямая подача Учебная игра.	1
22	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол. Проверить подтягивание на результат	1
23-24	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.	2
25-26	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Позиционное нападение	2
27-28	Передача мяча двумя руками сверху, прием снизу. Нападающий удар Верхняя прямая подача Учебная игра.	2
29	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол	1
<b>Спортивная гимнастика</b>		
30	ТБ на уроках гимнастики Акробатика. Лазание, кувырок, стойка на лопатках.	1
31	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках	1



31	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках	1
32	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности.	1
32	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1
33	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1
34	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1
35	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
36	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
37	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
<b>Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ</b>		
38-39	Баскетбол. Техника безопасности Ведение, броски от головы, передачи.	2
40-41	Техника ведения мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках.	2
42-43	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.	2
44-45	Баскетбол. Ведение, броски от головы, передачи.	2
46-47	Броски одной рукой со средней дистанции. Штрафной бросок. Учебная игра	2
48-49	Ведение, броски от головы, передачи. Учебная игра	2
50-51	Штрафной бросок Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 x 5.	2
52-53	Броски в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении. Учебная игра	2
<b>Лыжная подготовка</b>		
54	Техника безопасности. Одновременный ход (стартовый вариант), торможения.	1
55	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	1
56	Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход	1
57	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1
58	Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках. Коньковый ход	1
59	Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	1
60	Подъем скользящим шагом Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	1
61	Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием техники работы рук.	1
62	Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках.	1
63	Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	1
64	Скольжение без палок. Коньковый ход.	1
65	Коньковый ход Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	1
<b>Спортивные игры</b>		
66-67	Баскетбол. Техника безопасности Ведение, броски передачи.	2
68-69	Бросок от плеча личная защита. Учебная игра	2
70-71	Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 x 5 личная защита.	2
72-73	Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 x 5. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	2

74-75	Передача мяча двумя руками сверху, прием снизу во встречных колоннах со сменой мест. Верхняя прямая подача.	2
76-77	Волейбол. Прием и передача мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.	2
77-78	Волейбол. Нападающий удар. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	2
79-80	Учебная игра. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол.	2
81-82	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол.	2
83-84	Учебная игра. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол.	2
<b>Легкая атлетика</b>		
85-86	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3x10м	2
86-87 88	Прыжок в длину «согнув ноги». Челночный бег 3x10м на результат.	3
89-90	Низкий старт. Прыжок в длину «согнув ноги».с 11–13 шагов разбега, метание мяча.	2
91-92 93	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30м на результат. Метание мяча с разбега.	3
94-95 96	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60м на результат. Метание мяча с разбега.	3
97-98	Бег по дистанции 1000м. Метание мяча на результат.	2
99- 100	Бег по дистанции 2000м. Спортигры. (нормы ГТО)	2
101- 102	Бег по дистанции 1000-2000м. Спортигры	2

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков