**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики**

**Свердловской области**

**Управление образования Ирбитского муниципального образования**

**МОУ «Ключевская СОШ»**

Панькова Надежда Николаевна

Подписано цифровой подписью: Панькова Надежда Николаевна
Дата: 2023.08.31 13:07:33 +05'00'

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Ключевская СОШ»
Н.Н. Панькова
Приказ №226-ОД
от 31.08.2023 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-9 классы

С. Ключи 2023 г

## 1. Пояснительная записка

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

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

— воспитание интереса к физической культуре и спорту;

— овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

— коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## 2. Общая характеристика предмета

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

## 3. Место курса «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане

Курс «Физическая культура **(Адаптивная физическая культура)»** рассчитан на 340 часов . 5-9 классе на изучение отводится по 68 часов (2 часа в неделю, 34 недели в каждом классе).

## 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты освоения учебного предмета

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты освоения учебного предмета**

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

## 5. Содержание учебного предмета:

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

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

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с

доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

*Теоретические сведения*

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал**:

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):

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

Упражнения с предметами:

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

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.**

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

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

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

**Практический материал**:

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

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

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

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

**Лыжная подготовка**

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

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

**Практический материал.**

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

**Подвижные игры**

**Практический материал.**

Коррекционные игры;

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

**Спортивные игры**

Баскетбол

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.**

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол*

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

**Практический материал.**

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

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

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся:

**5 класс**

| №п/п | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| **Легкая атлетика - 8 часов** | | | |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. ИсторияГТО. Комплекс упражнений. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.Комплекс упражнений. Знать правила ТБ, комплекс упражнений ГТО. | 1 |
| 2 | Высокий старт. Бег 30м. | Техника высокого старта.Выполнение команд: «Настарт», «Внимание!», «Марш!» Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 3 | Высокий старт. Бег 60м. | Бег с ускорением. Комплекс упражнений. Специальные беговые упражнения. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега, согнувноги. | Обучение разбегу, отталкиванию. Подготовительные упражнения. Развитие прыгучести. Прыжки с места. Научиться прыжкам вдлину с разбега. | 1 |
| 5 | Прыжки в длину с раз бега. | Техника прыжка. Прыжки на норматив. Прыжок с места. Уметь отталкиваться в прыжке в длину способом «согнув ноги» прыжок с 7-9 шагов с разбега. | 1 |
| 6 | Метание малого мяча. | Отработка техники метания. Подготовительные упражнения. Развитие силы. Уметь метать мяч в горизонтальную цель. | 1 |
| 7 | Бег на средние дистанции. | Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. | 1 |
| 8 | Бег на средние дистанции. | Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. | 1 |
| **Спортивны игры - 10 часов** | | | |
| 9 | ТБ. Стойка и передвижениеигрока. | Техника безопасности призанятии спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 10 | Ведение мячаправой и левой рукой. | Ведение мяча на месте. Постановка рук, ног. ТБ по разделу «Баскетбол». Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11 | Правила игрыв баскетбол. Учебная игра. | Правила игры в баскетбол. Уметь выполнять правильно технические действия. | 1 |
| 12 | Остановка вдва шага и прыжком. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Уметь вести мяч на месте. Развивать координационные качества. | 1 |
| 13 | Передача мяча на месте и в движении. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Уметь ловить мяч двумя руками от головы послеловли. | 1 |
| 14 | Броски мяча вкольцо однойрукой. | Передача мяча одной рукойот плеча. Стойка и передвижение игрока. Уметь вести мяч с изменением скорости. | 1 |
| 15 | Броски мяча вкольцо двумя руками. | Бросок двумя руками от головы после ловли. Ловляи передача мяча двумя руками от груди на месте в движении. | 1 |
| 16 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 17 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 18 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики - 14 часов** | | | |
| 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Знать правила техники безопасности на урокахгимнастики. | 1 |
| 20 | Акробатика. Кувырок вперед. | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ вдвижении. Уметь выполнять кувырок вперед. | 1 |
| 21 | Кувырок вперед, назад. | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Уметь выполнять кувырок вперед. | 1 |
| 22 | Акробатические соединения. | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанныевисы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Уметь преодолевать препятствия, выполнятьстроевые приемы. Развивать выносливость. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 23 | Упражнения на перекладине. | Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков и упражнений на перекладине. | 1 |
| 24 | Осанка. Зрение. | Правильная и неправильная осанка. Зрение. Гимнастика для глаз. Знать упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки, правила, снижающие риск появления болезни глаз. | 1 |
| 25 | Упражнениена перекладине. | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанныевисы (д.). Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений наперекладине. | 1 |
| 26 | Опорный прыжок. | Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием по 8 в движении. Соскок прогнувшись. Уметь выполнять опорный прыжок, строевыеприемы. | 1 |
| 27 | Опорный прыжок. | Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием по 8 в движении. Уметь выполнять опорный прыжок, строевыеприемы. | 1 |
| 28 | Лазание поканату. | Перестроение из колонны по 2. ОРУ с предметами наместе. Лазание по канату. | 1 |
| 29 | Упражнениянна бревне. | Техника передвижения набревне. Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. | 1 |
| 30 | Упражнения со скакалкой. | Техника прыжков со скакалкой. Развитие силовыхспособностей. Уметь выполнять строевые упражнения, прыгать через скакалку. | 1 |
| 31 | Подтягивание на перекладине. | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанныевисы (д.). Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на перекладине. | 1 |
| 32 | Подниманиетуловища из положения лежа. | Перестроение из колонны по два. ОРУ с предметами на месте. Пресс. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Уметь поднимать туловище из положения лежа, развивать пресс. | 1 |
| **Лыжная подготовка - 13 часов** | | | |
| 33 | ТБ по лыжнойподготовке. Основные правила поведения во время занятий. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда,обувь лыжника. Знать правила поведенияво время занятий. Уметь подбирать палки и лыжи. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 34 | Одновременный бесшажный ход. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику бесшажного хода. | 1 |
| 35 | Одновременный двухшажный ход. | Комплекс ОРУ по лыжнойподготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах. | 1 |
| 36 | Одновременный бесшажный ход. | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику бесшажного хода. | 1 |
| 37 | Попеременный двухшажный ход. | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременныйдвухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Уметь передвигаться налыжах, пользуясь попеременным двухшажнымходом. | 1 |
| 38 | Подъем «елочкой». | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. ТБ при спускахи подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Уметь выполнять подъем и спуск. | 1 |
| 39 | Торможение «плугом», «полуплугом». | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 40 | Прохождениедистанции наскорость. | Совершенствовать техникуизученных ходов. Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | 1 |
| 41 | Круговая эстафета. | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 м. Уметь выполнять эстафету на лыжах, техникулыжного хода. | 1 |
| 42 | Лыжная эстафета. | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее в эстафете. | 1 |
| 43 | Спуск в средней и основной стойке. | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона. Прохождение дистанции 2 км. Уметь правильно выполнять спуск в средней стойке. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 44 | Прохождение дистанции на скорость. | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты. Подъем «елочкой». Уметь передвигаться на лыжах с спусков, осуществлять подъем. | 1 |
| 45 | Соревнованияна дистанции 1 км, 2 км. | Комплекс ОРУ по лыжнойподготовке. Соревнования на дистанции 1 км(д), 2 км (м). Уметь передвигаться налыжах с спусков, осуществлять подъем. | 1 |
| **Спортивные игры - 13 часов** | | | |
| 46 | Техника безопасности игры в волейбол. | Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Знать ТБ на уроках игрыв волейбол. | 1 |
| 47 | Передача мяча сверху. | Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой. Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра «мяч среднему». Уметь выполнять технические действия. | 1 |
| 48 | Передача мяча двумя руками в парах. | В парах: сидя на гимнастической скамье; стоя на расстоянии 2-3 метра с различной высотой, через сетку. Уметь выполнять технические действия. | 1 |
| 49 | Передача мяча снизунад собой. | Прием мяча снизу над собой на месте в парах. Уметь выполнять технические действия. | 1 |
| 50 | Прием нижней передачи мяча. | Сочетание приемов: прием,передача, нападающий удар. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 51 | Учебно- тренировочная игра в волейбол. | Игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 |
| 52 | Учебно- тренировочная играв волейбол. | Технические приемы и тактические действия. Игра по упрощеннымправилам волейбола. | 1 |
| 53 | Техника безопасности. | Инструктаж по ТБ на уроках. Знать и выполнять правила безопасности на уроках. | 1 |
| 54 | Подача мячачерез сетку. | Техника подачи мяча черезсетку. Научиться выполнятьупражнения в парах. | 1 |
| 55 | Техника прямого нападающего удара. | Прямой нападающий ударпосле подбрасывания мячапартнером. Уметь послать мяч вопределенную зону площадки. | 1 |
| 56 | Правила игры в волейбол. Обучение приему «пас». | Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол. Знать ТБ на уроках игрыв волейбол. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 57 | Технические действия в волейболе. | Техника передачи мяча втройках. Научиться передаче мячав тройках. | 1 |
| 58 | Игра в волейбол. | Передача мяча. Пием мячаснизу над собой. Нижняя прямая подача. Совершенствовать технические действия в волейболе. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Уметь играть по упрощенным правилам волейбола. | 1 |
| **Плавание – 2 часа** | | | |
| 59 | Плавание. Т.Б. Способы плавания. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |
| 60 | История плавания. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |
| **Легкая атлетика - 8 часов** | | | |
| 61 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | Техника прыжков в высотуспособом перешагивания. Уметь прыгать в высоту способом перешагивания. | 1 |
| 62 | Физические качества. | Гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Знать упражнения на развитие физических качеств. | 1 |
| 63 | Бег на 30 ми 60 м. | Техника бега на короткиедистанции. Развивать быстротудвижений. | 1 |
| 64 | Прыжки в длину с разбега. | Техника прыжков в длину сразбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь выполнять прыжок в длину с 12 шагов разбега. | 1 |
| 65 | Метание малого мячана дальность. | Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч на дальность. | 1 |
| 66 | Бег на средние дистанции. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитиескоростно-силовых качеств. Владеть способностью совершать двигательные действия в минимальныйотрезок времени. | 1 |
| 67 | Бег на средние дистанции. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитиескоростно-силовых качеств. Владеть способностью совершать двигательные действия в минимальныйотрезок времени. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 68 | Учебно-тренировочная играв футбол. | Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар(пас), прием мяча остановка, удар по воротам. Развитие быстроты, силы, выносливости. | 1 |

**6 класс**

| №п/п | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| **Легкая атлетика - 8 часов** | | | |
| 1 | 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. | 1 |
| 2 | Бег с ускорением от 30 до 40м. Тестирование бег 30 м. | Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. | 1 |
| 3 | Скоростной бег до 40м. Тестирование 3х10. | Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. | 1 |
| 4 | Тестирование: прыжок в длину с места. | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 5 | Подтягивание в висе на перекладине. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Перемена мест». | 1 |
| 6 | 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. | 1 |
| 7 | 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. | 1 |
| 8 | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4- | Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 5 бросковых шагов. | | |
| **Спортивные игры – 8 часов** | | | |
| 9 | ТБ. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения. | Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты. | 1 |
| 10 | Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 11 | 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. | 1 |
| 12 | Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 13 | 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. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| 14 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. | Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону. | 1 |
| 15 | 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. | 1 |
| 16 | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. | 1 |
| **Гимнастика – 16 часов** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17 | 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.). | 1 |
| 18 | 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. | 1 |
| 19 | 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. | 1 |
| 20 | Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способнос-тей. | 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. | 1 |
| 21 | 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. | 1 |
| 22 | Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягива-ния 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.). | 1 |
| 23 | 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. | 1 |
| 24 | Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения. | Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 25 | 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. | 1 |
| 26 | Прыжок ноги врозь. Эстафеты. | Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 27 | Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. | Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 28 | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). | Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем. | 1 |
| 29 | Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. | Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. | 1 |
| 30 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема. | Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 31 | Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть». | Обучение лазанию по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 32 | Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. | Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | способностей. | |
| 33 | Плавание. Т.Б. Способы плавания. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |
| 34 | История плавания. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |
| **Лыжная подготовка – 14 часов** | | | |
| 35 | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного двушажного хода. | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. | 1 |
| 36 | История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода. | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. | 1 |
| 37 | Подъёмы и спуски. | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. | 1 |
| 38 | Обучение технике подъема «полуёлочкой». | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета. | 1 |
| 39 | Повороты на месте. | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета. | 1 |
| 40 | Прохождение дистанции до 3000 метров. | Прохождение дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 41 | Обучение торможения «плугом». | Техника торможения «плугом». | 1 |
| 42 | Прохождение дистанции до 3500 метров. | Прохождение дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 43 | Техника поворотов переступанием. | Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки. | 1 |
| 44 | Повторение техники подъёмов, спусков, | Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | торможений. | | |
| 45 | Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений. | Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты. | 1 |
| 46 | Повторение пройденных ранее ходов. | Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки. | 1 |
| 47 | Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) | Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м. | 1 |
| 48 | Совершенствование техники конькового хода. | Совершенствование техники конькового хода. | 1 |
| **Спортивные игры – 12 часов** | | | |
| 49 | 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 | 1 |
| 50 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 51 | 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. | 1 |
| 52 | Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам. | Совершенствовать прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 53 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 54 | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение. | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение. | 1 |
| 55 | 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. | 1 |
| 56 | Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол. | Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 57 | Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 58 | Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 59 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 60 | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 1 |

| Легкая атлетика – 8 часов | | | |
|---|---|---|---|
| 61 | 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. | 1 |
| 62 | Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров. | ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности. | 1 |
| 63 | Кросс до 20 минут. | Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности. | 1 |
| 64 | Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров. | ОРУ упражнения. Развитие выносливости.с предметами. Беговые упражнения. | 1 |
| 65 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 66 | Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 67 | Метания мяча на дальность 5-6 метров. | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации и ловкости. | 1 |
| 68 | Повторение пройденного материала. | ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие координационных способностей. | 1 |

**7 класс**

| №п/п | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| **Легкая атлетика - 8 часов** | | | |
| 1 | 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. | 1 |
| 2 | Бег с ускорением от 30 до 40м. Тестирование бег 30 м. | Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. | 1 |
| 3 | Скоростной бег до 40м. Тестирование 3х10. | Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. | 1 |
| 4 | Тестирование: прыжок в длину с места. | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 5 | Подтягивание в висе на перекладине. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Перемена мест». | 1 |
| 6 | 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. | 1 |
| 7 | 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. | 1 |
| 8 | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. | Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| **Спортивные игры – 8 часов** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | ТБ. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения. | Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты. | 1 |
| 10 | Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 11 | 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. | 1 |
| 12 | Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 13 | 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. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| 14 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. | Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону. | 1 |
| 15 | 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. | 1 |
| 16 | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. | 1 |
| **Гимнастика – 16 часов** | | | |
| 17 | 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.). | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18 | 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. | 1 |
| 19 | 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. | 1 |
| 20 | Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способнос-тей. | 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. | 1 |
| 21 | 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. | 1 |
| 22 | Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягива-ния 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.). | 1 |
| 23 | 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. | 1 |
| 24 | Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения. | Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 25 | 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. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 26 | Прыжок ноги врозь. Эстафеты. | Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 27 | Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. | Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 28 | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). | Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем. | 1 |
| 29 | Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. | Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. | 1 |
| 30 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема. | Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 31 | Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть». | Обучение лазанию по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 32 | Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. | Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | 1 |
| **Плавание – 2 часа** | | | |
| 33 | Плавание. Т.Б. Способы плавания. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 34 | История плавания. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |
| **Лыжная подготовка – 14 часов** | | | |
| 35 | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного двушажного хода. | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. | 1 |
| 36 | История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода. | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. | 1 |
| 37 | Подъёмы и спуски. | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. | 1 |
| 38 | Обучение технике подъема «полуёлочкой». | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета. | 1 |
| 39 | Повороты на месте. | ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета. | 1 |
| 40 | Прохождение дистанции до 3000 метров. | Прохождение дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 41 | Обучение торможения «плугом». | Техника торможения «плугом». | 1 |
| 42 | Прохождение дистанции до 3500 метров. | Прохождение дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 43 | Техника поворотов переступанием. | Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки. | 1 |
| 44 | Повторение техники подъёмов, спусков, торможений. | Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты. | 1 |
| 45 | Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений. | Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 46 | Повторение пройденных ранее ходов. | Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки. | 1 |
| 47 | Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) | Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м. | 1 |
| 48 | Совершенствование техники конькового хода. | Совершенствование техники конькового хода. | 1 |
| **Спортивные игры – 12 часов** | | | |
| 49 | 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 | 1 |
| 50 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 51 | 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. | 1 |
| 52 | Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам. | Совершенствовать прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 53 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 54 | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение. | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение. | 1 |
| 55 | 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. | 1 |
| 56 | Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол. | Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 57 | Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 58 | Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 59 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 60 | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **Легкая атлетика – 8 часов** | | | |
| 61 | 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. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 62 | Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров. | ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности. | 1 |
| 63 | Кросс до 20 минут. | Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности. | 1 |
| 64 | Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров. | ОРУ упражнения. Развитие выносливости.с предметами. Беговые упражнения. | 1 |
| 65 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 66 | Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 67 | Метания мяча на дальность 5-6 метров. | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации и ловкости. | 1 |
| 68 | Повторение пройденного материала. | ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие координационных способностей. | 1 |

**8 класс**

| №п/п | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| **Легкая атлетика – 8 часов** | | | |
| 1 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.<br>Техника низкого старта. Стартовый разгон. | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 2 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. | Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение тестирования по бегу 30м. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 3 | Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 |
| 4 | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. | Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 5 | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | дальность с 5-6 шагов. | | |
| 6 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м). | 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). | 1 |
| 7 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча. | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | 1 |
| 8 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). Развитие выносливости. | 1 |
| **Спортивные игры – 12 часов** | | | |
| 9 | 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 упрошенным правилам. | 1 |
| 10 | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 1 |
| 11 | 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. | 1 |
| 12 | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах | Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | |
| 13 | 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. | 1 |
| 14 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 15 | Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам. | 1 |
| 16 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | 1 |
| 17 | Техника отбивания мяча кулаком через сетку. | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 18 | Нападающий удар после передачи. | Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам. | 1 |
| 19 | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. | Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам. | 1 |
| 20 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | 1 |
| **Гимнастика – 12 часов** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 21 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 22 | 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.). | 1 |
| 23 | 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. | 1 |
| 24 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | 1 |
| 25 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |
| 26 | 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. | 1 |
| 27 | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | 1 |
| 28 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 29 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | Разучить технику кувырка 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. | 1 |
| 30 | 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. ОРУ в движении. | 1 |
| 31 | 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. | 1 |
| 32 | 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. | 1 |
| **Лыжная подготовка – 12 часов** | | | |
| 33 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.<br>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. | 1 |
| 34 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. | 1 |
| 35 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.Развитие скоростной выносливости. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 36 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 1 |
| 37 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 38 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 39 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 40 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза х 300 м. | 1 |
| 41 | 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. | 1 |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км | Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | на результат.<br><br>Техника торможения и поворота «плугом». | на горку». Развитие скоростной выносливости. | |
| 43 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | 1 |
| 44 | Совершенствование техники конькового хода. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | 1 |
| **Спортивные игры – 16 часов** | | | |
| 45 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 46 | 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. | 1 |
| 47 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. | 1 |
| 48 | 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. | 1 |
| 49 | Личная защита. Учебная игра. | Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | 1 |
| 50 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Учебная игра. | | |
| 51 | 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. | 1 |
| 52 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 53 | 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. | 1 |
| 54 | 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 парами с сопротивлением. | 1 |
| 55 | 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 парами с сопротивлением. | 1 |
| 56 | 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 парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 57 | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | 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. | 1 |
| 58 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 59 | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Позиционное нападение со сменой места. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. | 1 |
| 60 | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места. Тестирование – поднимание туловища. | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| **Плавание – 2 часа** | | | |
| 61 | Плавание. Т.Б. Способы плавания. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |
| 62 | История плавания. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |
| **Легкая атлетика – 6 часов** | | | |
| 63 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 64 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 65 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 66 | Бег по дистанции (70-80м), Финиширование.<br><br>Тестирование - бег 30м. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 67 | Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 |
| 68 | 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 тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |

**9 класс**

| №п/п | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| **Легкая атлетика – 8 часов** | | | |
| 1 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт. | 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.<br><br>Развитие скоростных качеств. | |
| 2 | Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. | Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | |
| 3 | Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м. | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Развитие скоростных качеств. | |
| 4 | Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | |
| 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 скоростно-силовых качеств. | |
| 6 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м). | 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). | |
| 7 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча. | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | |
| 8 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). Развитие выносливости. | |
| **Спортивные игры – 12 часов** | | | |
| 9 | 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 упрошенным правилам. | |
| 10 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | |
| 16 | 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 | 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 | Нападающий удар после передачи. | Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 19 | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | |
| 20 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | |
| **Гимнастика – 12 часов** | | | |
| 21 | 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 | 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 | 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 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | |
| 25 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | |
| 26 | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | на 90°(д.). | | |
| 27 | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | |
| 28 | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 29 | 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 | 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 | 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 | 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. | |
| **Лыжная подготовка – 12 часов** | | | |
| 33 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.<br><br>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 | Совершенствовать технику | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | одновременного двухшажного хода. | двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. | |
| 35 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | |
| 36 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости. | |
| 37 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости. | |
| 38 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | |
| 39 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | |
| 40 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | лыжах «Как по часам». | хода. Повторные отрезки 2-3 раза х 300 м. | |
| 41 | Техника спусков и подъемов на склонах.<br><br>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 | Прохождение дистанции 2 км на результат.<br><br>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 | 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 | Совершенствование техники конькового хода. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | |
| **Спортивные игры – 16 часов** | | | |
| 45 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол. | |
| 46 | 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 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. | |
| 48 | Техника броска двумя | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | |
| 49 | Личная защита. Учебная игра. | Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | |
| 50 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. | |
| 51 | 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 | 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 | 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 | 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 парами с сопротивлением. | |
| 55 | 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 парами с сопротивлением. | |
| 56 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | места. Учебная игра. | координационных способностей. | |
| 57 | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Тестирование – прыжок в длину с места. | 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 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | |
| **Плавание – 2 часа** | | | |
| 59 | Плавание. Т.Б. Способы плавания. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | |
| 60 | История плавания. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | |
| **Легкая атлетика – 8 часов** | | | |
| 61 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | |
| 62 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | |
| 63 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | |
| 64 | Техника низкого старта. | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Эстафетный бег (круговая эстафета). | Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | |
| 65 | Бег по дистанции (70-80м), Финиширование.<br><br>Тестирование - бег 30м. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | |
| 66 | Бег по дистанции (70-80м), Финиширование.<br><br>Тестирование - бег 30м. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | |
| 67 | Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | |
| 68 | 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 тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | |