

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение
«Центр образования №42»

ПРИНЯТА:

Протокол Педагогического совета
МАОУ «Центр образования №42»
от 29.08.2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказ МАОУ «Центр образования №42»
От 30.08.2023. № 97-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
« Адаптивная физическая
культура» адаптивной
общеобразовательной программы
основного общего образования
обучающихся с задержкой
психического развития (вариант 7)

для 5-9 классов
2023-2028

Вологда

2023

Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

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 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям – физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на

уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно).

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.);

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале; - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК; - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня,

		История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	<p>подбирают материал по теме и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	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><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.

	<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>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие 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><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.). <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины, действия и порядок
--	--------------------------------------	---	--

			<p>выполнения упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.
	<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>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,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

		<p>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 погнувшись 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>- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).</p>
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное построение; - выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Этап закрепления:</i></p>

		<p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <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>- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</p> <p>- выполняют упражнения в соответствии с планом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- игры на развитие пространственных представлений.</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; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания мяча через препятствия, катание мяча вдоль</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составление рассказа-описания двигательного действия

		<p>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. 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. 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>по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <i>Этап закрепления</i> - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).</p>
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p>

		<p>вправо, 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>Волейбол: 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>Футбол: 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;</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>
--	--	---	---

		финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.	
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<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"> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; - участвуют в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняет движения в разном темпе; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; - выполняет дыхательные упражнения разными

			способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Плавание	Обучение основным элементам плавания	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p><i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i></p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх.</p> <p>Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение правил техники безопасности в бассейне и правила гигиены; - выполнение подготовительные упражнения на суше; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением - просмотр показа движений в разных экспозициях со

		<p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в</p>	<p>словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений, проговаривание порядка выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают термины, порядок выполнения действия; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
--	--	---	--

		<p>локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> <p>Обучение технике плавания. Плавание в медленном</p>	
--	--	--	--

		темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.	
--	--	--	--

Тематическое планирование

5 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Дата
Легкая атлетика			
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. История ГТО. Комплекс упражнений.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Комплекс упражнений. Знать правила ТБ, комплекс упражнений ГТО.	
2.	Высокий старт. Бег 30м.	Техника высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание!», «Марш!» Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м. Развитие скоростных качеств.	
3.	Высокий старт. Бег 60м.	Бег с ускорением. Комплекс упражнений. Специальные беговые упражнения. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	
4.	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.	Обучение разбегу, отталкиванию. Подготовительные упражнения. Развитие прыгучести. Прыжки с места. Научиться прыжкам в длину с разбега.	
5.	Прыжки в длину с разбега.	Техника прыжка. Прыжки на норматив. Прыжок с места. Уметь отталкиваться в прыжке в длину способом «согнув ноги» прыжок с 7-9 шагов с разбега.	

6.	Метание малого мяча.	Отработка техники метания. Подготовительные упражнения. Развитие силы. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	
7.	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	
8.	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	
Спортивные игры			
9.	ТБ. Стойка и передвижение игрока.	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
10.	Ведение мяча правой и левой рукой.	Ведение мяча на месте. Постановка рук, ног. ТБ по разделу «Баскетбол». Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
11.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	Правила игры в баскетбол. Уметь выполнять правильно технические действия.	
12.	Остановка в два 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.	
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 после ловли.	
14.	Броски мяча в кольцо одной рукой.	Передача мяча одной рукой от плеча. Стойка и передвижение игрока. Уметь вести мяч с изменением скорости.	
15.	Броски мяча в кольцо двумя руками.	Бросок двумя руками от головы после ловли. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в движении.	

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.	
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.	
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.	
Гимнастика с элементами акробатики			
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	
20.	Акробатика. Кувырок вперед.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Уметь выполнять кувырок вперед.	
21.	Кувырок вперед, назад.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Уметь выполнять кувырок вперед.	
22.	Акробатические соединения.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Уметь преодолевать препятствия, выполнять строевые приемы. Развивать выносливость.	
23.	Упражнения на перекладине.	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков и упражнений на перекладине.	
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.	

25.	Упражнения на перекладине.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на перекладине.	
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, строевые приемы.	
27.	Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием по 8 в движении. Уметь выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	
28.	Лазание по канату.	Перестроение из колонны по 2. ОРУ с предметами на месте. Лазание по канату.	
29.	Упражнения на бревне.	Техника передвижения на бревне. Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	
30.	Упражнения со скакалкой.	Техника прыжков со скакалкой. Развитие силовых способностей. Уметь выполнять строевые упражнения, прыгать через скакалку.	
31.	Подтягивание на перекладине.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на перекладине.	
32.	Поднимание туловища 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.	
Лыжная подготовка			
33.	ТБ по лыжной подготовке. Основные правила поведения во время занятий.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Знать правила поведения во время занятий. Уметь подбирать палки и лыжи.	

34.	Одновременный бесшажный ход.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику бесшажного хода.	
35.	Одновременный двухшажный ход.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	
36.	Одновременный бесшажный ход.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику бесшажного хода.	
37.	Попеременный двухшажный ход.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Уметь передвигаться на лыжах, пользуясь попеременным двухшажным ходом.	
38.	Подъем «елочкой».	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. ТБ при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Уметь выполнять подъем и спуск.	
39.	Торможение «плугом», «полуплугом».	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона. Прохождение дистанции 2 км.	
40.	Прохождение дистанции на скорость.	Совершенствовать технику изученных ходов. Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	
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, технику лыжного хода.	
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.	

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.	
44.	Прохождение дистанции наскоро.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты. Подъем «елочкой». Уметь передвигаться на лыжах с спусков, осуществлять подъем.	
45.	Соревнования на дистанции 1 км, 2 км.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанции 1 км(д), 2 км(м). Уметь передвигаться на лыжах с спусков, осуществлять подъем.	
Спортивные игры			
46.	Техника безопасности игры в волейбол.	Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Знать ТБ на уроках игр в волейбол.	
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.	
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.	
49.	Передача мяча снизу над собой.	Прием мяча снизу над собой на месте в парах. Уметь выполнять технические действия.	
50.	Прием нижней передачи мяча.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Развитие координационных способностей.	
51.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
52.	Учебно-	Технические приемы и тактические действия. Игра по упрощенным	

	тренировочная игра в волейбол.	правилам волейбола.	
53.	Техника безопасности.	Инструктаж по ТБ на уроках. Знать и выполнять правила безопасности на уроках.	
54.	Подача мяча через сетку.	Техника подачи мяча через сетку. Научиться выполнять упражнения в парах.	
55.	Техника прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Уметь послать мяч в определенную зону площадки.	
56.	Правила игры в волейбол.	Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол. Знать ТБ на уроках игры в волейбол.	
57.	Обучение приему «пас 3».	Техника передачи мяча в тройках. Научиться передаче мяча в тройках.	
58.	Технические действия в волейболе.	Передача мяча. Прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Совершенствовать технические действия в волейболе.	
59.	Игра в волейбол.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Уметь играть по упрощенным правилам волейбола.	
60.	Игра в волейбол.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Уметь играть по упрощенным правилам волейбола.	
Легкая атлетика			
61.	Прыжки в высоту способом перешагивания.	Техника прыжков в высоту способом перешагивания. Уметь прыгать в высоту способом перешагивания.	
62.	Физические качества.	Гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Знать упражнения на развитие физических качеств.	
63.	Бег на 30 и 60 м.	Техника бега на короткие дистанции. Развивать быстроту движений.	

64.	Прыжки в длину с разбега.	Техника прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь выполнять прыжок в длину с 12 шагов разбега.	
65.	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч на дальность.	
66.	Бег на средние дистанции.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Владеть способностью совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.	
67.	Бег на средние дистанции.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Владеть способностью совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.	
68.	Учебно-тренировочная игра в футбол.	Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар(пас), прием мяча остановка, удар по воротам. Развитие быстроты, силы, выносливости.	

6 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Дата
Легкая атлетика			
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	

2.	Бег с ускорением от 30 до 40м. Тестирование бег 30 м.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость.	
3.	Скоростной бег до 40м. Тестирование 3x10.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	
4.	Тестирование: прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
5.	Подтягивание в висе на перекладине.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Перемена мест».	
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.	
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.	
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.	
Спортивные игры			
9.	ТБ. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты.	

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.	
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.	
12.	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	
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.	
14.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
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.	
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.	

Гимнастика

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.).	
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.	
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.	
20.	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	
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.	
22.	Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	

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.	
24.	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.	
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.	
26.	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	
27.	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
28.	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	
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.	
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.	

31.	Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».	Обучение лазанию по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	
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.	
33.	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	
34.	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату.	Научиться выполнять два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметом. Лазание по канату в три приема на расстояние.	
Лыжная подготовка			
35.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного двушажного хода.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	
36.	История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	
37.	Подъёмы и спуски.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	
38.	Обучение технике подъема «полуёлочкой».	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	
39.	Повороты на месте.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	

40.	Прохождение дистанции до 3000 метров.	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	
41.	Обучение торможения «плугом».	Техника торможения «плугом».	
42.	Прохождение дистанции до 3500 метров.	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	
43.	Техника поворотов переступанием.	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	
44.	Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	
45.	Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений.	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	
46.	Повторение пройденных ранее ходов.	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	
47.	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м.	
48.	Совершенствование техники конькового хода.	Совершенствование техники конькового хода.	
Спортивные игры			
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	

50.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
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.	
52.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
53.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
54.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение.	
55.	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	

	баскетбол.		
56.	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	
57.	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	
58.	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	
59.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	
60.	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	
Легкая атлетика			
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.	

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

7 КЛАСС

№ п/п.	Название раздела и темы	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Дата проведения
<i>Легкая атлетика</i>			
1.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт.	Знать требования инструкций. Устный опрос	

2.	Развитие выносливости Спринтерский бег. Прыжки с места.	Уметь пробежать 30м. с низкого старта	
3.	Спринтерский бег. Прыжки с места.	Уметь пробежать 60м. с низкого старта.	
4.	Спринтерский бег (закрепление). Прыжки в длину с места	Уметь выполнять прыжок с места Пробежать 60м. с низкого старта	
5.	Бег 60 м. ОРУ	Уметь пробежать 60м. на результат	
6.	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь передавать эстафетную палочку.	
7.	Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять прыжок с разбега на максимальный результат.	
8.	Бег на средние дистанции	Уметь пробежать дистанцию 1500м.	
9.	Развитие скоростной выносливости, силы	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.	
10.	Развитие скоростной выносливости, силы	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.	
<i>Спортивные игры «Волейбол»</i>			
11.	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры.	Уметь играть по упрощённым правилам.	
12.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока.	
13.	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	Уметь выполнять остановки и передачи	
14.	Стойка игрока. Встречные эстафеты.	Уметь правильно выполнять технические действия	
15.	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке..	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху	

16.	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений	
17.	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	Уметь выполнять передачи и перемещения	
18.	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу	
19.	Стойки и перемещения. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние.	
<i>Гимнастика</i>			
20.	Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости.	Уметь выполнять упражнения на гибкость и подвижность	
21.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	
22.	Строевые упражнения. Упражнения в акробатике.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, выполнять технику лазания по канату в два приема и без помощи ног.	
23.	ОРУ. Акробатика. Прыжки через козла.	Самообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
24.	Акробатика. Брусья. Перекладина	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.	
25.	Перекладина. Брусья разной высоты.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.	
26.	Перекладина. Брусья разной высоты. ОРУ в движении.	Уметь выполнять упражнения на перекладине (м), брусьях разной высоты(д), страховку, самостраховку.	

27.	ОРУ в движении. Подвижные игры.	Уметь играть в игры по установленным правилам, сдерживать эмоции различного характера.	
28.	Упражнения с обручем.	Уметь выполнять упражнения с обручем.	
29.	Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом.	Уметь выполнять прыжки со скакалкой в течении 1 мин.	
30.	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	Владеть техникой при выполнении упражнений по станциям в круговой тренировке.	
<i>Лыжная подготовка</i>			
31.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой	Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника. Уметь соблюдать правила поведения на улице.	
32.	История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками. Знать о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	
33.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход. Соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.	
34.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход. Соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.	
35.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять повороты переступанием.	
36.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять повороты переступанием. Соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице, выявлять и устранять типичные ошибки.	

37.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшовный ход.	Уметь выполнять повороты переступанием. Соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице, выявлять и устранять типичные ошибки.	
38.	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
39.	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
40.	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	
41.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Уметь выполнять повороты переступанием. Соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице, выявлять и устранять типичные ошибки.	
42.	Торможение «плугом». Эстафеты. Катание с горок.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
<i>Спортивные игры «Баскетбол»</i>			
43.	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	
44.	Передвижения и остановки. Передачи мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. Уметь проявлять терпение и личную инициативу.	
45.	Бросок одной, двумя руками в прыжке.	Осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.	

46.	Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
47.	Бросок одной рукой в корзину. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	
48.	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча, осваивать технику броска.	
49.	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре, уметь проявлять инициативу.	
50.	Позиционное нападение и личная защита.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия. Уметь проявлять инициативу.	
51.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.	
52.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	
53.	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	
54.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.	
55.	Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка».	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.	
56.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	
57.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре, проявление терпения и инициативы	

Легкая атлетика

58.	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча	
59.	Прыжки в длину с места.	Уметь выполнять прыжок в длину, анализировать и корректировать технику прыжка.	
60.	Бег на 60м. Метание мяча.	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м, самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	
61.	Бег на 60м. Метание мяча.	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м, самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	
62.	Спринтерский бег. Прыжки с разбега	Владеть техникой прыжка с разбега. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	
63.	Спринтерский бег.	Уметь пробегать 300м, определять и устранять типичные ошибки.	
64.	Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»	Владеть техникой прыжка, осваивать терминологию прыжков в длину.	
65.	Гладкий бег.	Владеть техникой гладкого бега, осваивать технику подбора разбега.	
66.	Полоса препятствий.	Уметь преодолевать полосу препятствий, определять и устранять типичные ошибки.	
67.	Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе, осваивать технику бега в равномерном темпе.	
68.	Эстафетный бег.	Уметь передавать эстафету, осваивать технику передачи эстафетной палочки.	

8 КЛАСС

№п/ п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Дата
Легкая атлетика			

1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. 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.	
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.	
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).	
4.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	Выполнение бега 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.	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	
6.	Прыжок в длину с 11-13	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета.	

	беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	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			
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 упрощенным правилам.	
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.	
11.	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя.	

	правилам. Тестирование - наклон вперед стоя.		
12.	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. 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.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	
15.	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	
16.	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	
17.	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	
18.	Нападающий удар после	Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по	

	передачи.	упрощенным правилам.	
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.	
20.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	
Гимнастика			
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.	
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.	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить	

	Выполнение комбинации на перекладине.	выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	
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.	
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.	
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.	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. 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.	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.	
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.	
31.	Комбинации из	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор	

	разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	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			
33.	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	
34.	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного 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».	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	
37.	Техника одновременного	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	

	одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	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 лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	
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.	
42.	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	
43.	Техника конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах	

	Прохождение дистанции 4,5 км.	«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			
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 руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
49.	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	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	

	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.	
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.	
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 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.	
57.	Сочетание приемов ведения, передач и	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной	

	бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	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.	
59.	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	
60.	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
61.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища.	Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища.	
62.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	
Легкая атлетика			

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.	
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.	
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.	
66.	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
67.	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.	

№п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Дата
Легкая атлетика			
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. 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.	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	

	та. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	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			
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 упрощенным 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			
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	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	

	на перекладине.		
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 на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	
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 90°. 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.	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.	

	ОРУ с мячом.		
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			
33.	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	
34.	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного 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	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1	

	(стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	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 лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	
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.	
42.	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	
43.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	

	4,5 км.		
44.	Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	
Спортивные игры			
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 руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
49. /	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 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.	
57.	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания	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.	

	(2 x 2, 3 x 3).		
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.	
59.	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	
60.	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
Легкая атлетика			
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. 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.	
65.	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
66.	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
67.	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.	

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.

Материально – техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.
- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб для общеобразоват. организаций \ М.Я. Виленский и др. под редакцией

М.Я. Виленского

Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.gto.ru/>