

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Мурманской области**  
**Комитет по образованию администрации Мурманской области**  
**МБОУ г. Мурманска СОШ № 20**

РАССМОТРЕНО  
Заседание МО учителей  
прикладного цикла

\_\_\_\_\_  
М.А. Авдуевская  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет

\_\_\_\_\_  
Л.Г. Апраксидзе  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

\_\_\_\_\_  
Л.Г. Апраксидзе  
Приказ №139 / 1 - од  
от «1» сентября 2023 г.

Адаптированная рабочая программа  
учебного курса «Физическая культура»  
для обучающихся 5 - 9 классов  
(для детей с задержкой психического развития)

для параллелей 5 - 8 классов на 2023/2024 учебный год

Мурманск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

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

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью,

развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

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

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с

родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической

культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с

особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

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

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

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

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

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

*Общие задачи* физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

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

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

## **Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

*Принципы* реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по

гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей обучающихся с ЗПР используются следующие *методы и приемы*:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопki, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния

организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Примерный перечень возможных упражнений представлен в разделе «Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих *принципов работы*:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с задержкой психического развития.

Содержание тематических модулей рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

### **Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

Содержание программного материала обучающимися с ЗПР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого

взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

### **Модуль «Гимнастика»**

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

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

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

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

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

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

### **Модуль «Легкая атлетика»**

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

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

### **Модуль «Спортивные игры»**

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

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

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

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

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

## Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

Таблица 1. Перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
Знания о физической культуре	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	Печатные издания Наглядный картинный материал Презентации Видео – фильмы



		<p>упора присев, круговой пережат в сторону, пережат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p><b>Ходьба.</b></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>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 1 км,</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p><b>Бег.</b></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»;</p> <p>бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>бег с грузом в руках;</p> <p>бег широким шагом на носках по прямой;</p>

	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>скоростной бег на дистанции 10-30м;          бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;          бег на 20-30м;          эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;          бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);          различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;          бег на 30м на скорость;          кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p> <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: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>
--	---	---

<p>Спортивные игры</p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол.</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p><b>Баскетбол:</b> стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p><b>Волейбол:</b>  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.  Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.  Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p>
<p>Зимние виды спорта</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);  2) подъёмы на лыжах в гору;  3) спуски с гор на лыжах;  4) торможения при спусках;  5) повороты на лыжах в движении;  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>

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО ЗПР, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

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

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

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

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической

деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Овладение универсальными учебными познавательными действиями:***

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

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

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

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

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

***Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:***

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

оценивать качество своего вклада в командный результат.

***Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:***

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

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

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

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

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

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

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

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

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

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

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

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

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

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

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

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.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-8-е классы

№	Разделы, темы уроков	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
		<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
1.1	Введение. Инструктаж	2	2	2	2
1.2	Знания о физической культуре				
21.3	<i>Физическое совершенствование</i>	54	54	54	54
1.3.1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	14	14	12	12
1.3.2	Гимнастика с основами акробатики	11	11	11	11
1.3.3	Легкая атлетика	12	12	20	20
1.3.4	Лыжная подготовка	14	14	8	8
1.4	Текущая промежуточная аттестация (тестирование)	3	3	3	3
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
2.1	Лыжная подготовка (гонки)	1	1	1	1
2.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	10	10	10	10
2.3	Итоговая промежуточная аттестация	1	1	1	1
<b>Итого – 340 часов</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

#### Выполнение практической части программы по физической культуре в 5 классе

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе:		
			Уроки	Тестирование	Практические работы (рефераты, презентации, сообщения)
1.	Введение. Инструктаж	<b>2</b>	2		
2.	Знания о физической культуре		В течение учебного года		
3.	<i>Физическое совершенствование</i>				
3.1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, подвижные игры)	<b>24</b>	23	1	
3.2	Гимнастика с основами акробатики	<b>12</b>	10	1	1
3.3	Легкая атлетика	<b>13</b>	11	1	1

3.4	Лыжная подготовка	<b>12</b>	10	1	1
4.	Текущая промежуточная аттестация (тестирование)				
5.	Лыжная подготовка (гонки)	<b>4</b>		2	2
6.	Итоговая промежуточная аттестация	<b>1</b>	1		
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>57</b>	<b>6</b>	<b>5</b>

#### Выполнение практической части программы по физической культуре в 6 классе

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе:		
			Уроки	Тестирование	Практические работы (рефераты, презентации, сообщения)
1.	Введение. Инструктаж	<b>2</b>	2		
2.	Знания о физической культуре		В течение учебного года		
3.	<i>Физическое совершенствование</i>				
3.1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, подвижные игры)	<b>24</b>	23	1	
3.2	Гимнастика с основами акробатики	<b>12</b>	10	1	1
3.3	Легкая атлетика	<b>13</b>	11	1	1
3.4	Лыжная подготовка	<b>12</b>	10	1	1
4.	Текущая промежуточная аттестация (тестирование)				
6.	Лыжная подготовка (гонки)	<b>4</b>		2	2
7.	Итоговая промежуточная аттестация	<b>1</b>	1		
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>57</b>	<b>6</b>	<b>5</b>

#### Выполнение практической части программы по физической культуре в 7 классе

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе:		
			Уроки	Тестирование	Практические работы (рефераты, презентации, сообщения)
1.	Введение. Инструктаж	<b>2</b>	2		6
2.	Знания о физической культуре		В течение учебного года		
3.	<i>Физическое совершенствование</i>				
3.1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	<b>23</b>	21	1	2
3.2	Гимнастика с основами акробатики	<b>12</b>	11	1	2
3.3	Легкая атлетика	<b>20</b>	18	1	2
3.4	Лыжная подготовка	<b>9</b>	8	1	2
4.	Текущая промежуточная аттестация (тестирование)			3	
5.	Лыжная подготовка (гонки)	<b>1</b>			2
6.	Итоговая промежуточная аттестация	<b>1</b>		1	
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

### Выполнение практической части программы по физической культуре в 8 классе

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе:		
			Уроки	Тестирование	Практические работы (рефераты, презентации, сообщения)
1.	Введение. Инструктаж	<b>2</b>	2		6
2.	Знания о физической культуре		В течение учебного года		
3.	<i>Физическое совершенствование</i>				
4.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	<b>23</b>	21	1	2
5.	Гимнастика с основами акробатики	<b>12</b>	11	1	2
6.	Легкая атлетика	<b>20</b>	18	1	2
7.	Лыжная подготовка	<b>9</b>	8	1	2
8.	Текущая промежуточная аттестация (тестирование)			3	
9.	Лыжная подготовка (гонки)	<b>1</b>			2
10.	Итоговая промежуточная аттестация	<b>1</b>		1	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения
1	Легкая атлетика	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Охрана труда учащихся на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Охрана труда учащихся на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	
2	Легкая атлетика	Инструктаж ТБ Старты Медленный бег Эстафеты	ИОТ – 012; 014; Разучить технику старта с опорой на одну руку, низкий старт. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику медленного бега до 2 мин. ОРУ. Эстафеты. Ознакомление с термином спринтерский бег.	
3	Легкая атлетика	Старты Бег 30м Беговые упражнения Медленный бег	Закрепить <b>технику старта с опорой на одну руку</b> , низкий старт. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 3 мин. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Развитие скоростных качеств.	
4	Легкая атлетика	Низкий старт Финиширование Прыжок в длину с места Медленный бег	<b>Тест – техника низкого старта.</b> Разучить технику финиширования. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 4 мин. Развитие скоростных качеств.	

5	Лёгкая атлетика	Медленный бег Метание малого мяча Низкий старт. Бег 60м	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. <b>Тест – бег 60м высокого старта.</b> Специальные беговые упражнения. ОРУ. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 5мин. Развитие выносливости.	
6	Легкая атлетика	Бег 60 м Прыжок в длину с разбега Медленный бег Метание малого мяча	<b>Тест – бег 60мс низкого старта.</b> Совершенствовать прыжок, в длину с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Медленный бег по дистанции до 7 мин. Развитие выносливости.	
7	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега Медленный бег Метание малого мяча	<b>Тест - прыжок, в длину с разбега способом согнув ноги.</b> Совершенствовать метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 7 мин. с 2-3 ускорениями до 50 – 60 м. Развитие выносливости.	
8	Легкая атлетика	Бег на длинную дистанцию Полоса препятствий	Закрепить технику преодоления полосы препятствий. <b>Тест – бег 1500м – мальчики; 1000м – девочки.</b> Развитие выносливости.	
9	Спортивные игры Волейбол	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой	
10	Спортивные игры Волейбол	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижение игрока Передачу мяча сверху двумя руками Эстафеты	Инструктаж по ТБ. Закрепить стойки и передвижение игрока. Разучить передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Эстафеты.	
11	Спортивные игры	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками	Закрепить стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Разучить приём снизу двумя руками в	

	Волейбол	сверху Приём снизу двумя руками	парах. Эстафета.	
12	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Разучить технику нижней прямой подачи с 3-6 м.	
13	Спортивные игры Волейбол	Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Закрепить технику нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра по упрощённым правилам.	
14	Спортивные игры Волейбол	Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Закрепить технику нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра по упрощённым правилам.	
15	Спортивные игры Волейбол	Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра по упрощённым правилам.	
16	Спортивные игры Волейбол	Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра Пионербол	Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра по упрощённым правилам.	

17	Спортивные игры Волейбол	Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах. Закрепить <b>приём снизу двумя руками над собой и в парах</b> . Закрепить технику нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра по упрощённым правилам.	
18	Спортивные игры Волейбол	Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра по упрощённым правилам.	
19	Гимнастика	Инструктаж по ТБ Строевые упражнения Акробатика Лазанье по канату	ИОТ- 007; Разучить строевые упражнения. Разучить комплекс УГГ на полу. Акробатика: перекаты, стойка на лопатках. Разучить лазанье по канату в два приёма.	
20	Гимнастика	Строевые упражнения. Акробатика Лазанье по канату	Закрепить строевые упражнения. Закрепить УГГ на полу. Акробатика: перекаты, стойка на лопатках, мост. Закрепить лазанье по канату в два приёма.	
21	Гимнастика	Строевые упражнения Лазанье по канату Акробатические упражнения Гибкость Эстафета	Строевые упражнения. <b>УГГ на полу</b> . Совершенствовать лазанье по канату. Акробатика: кувырок в перед. 2-3 кувырка слитно. Акробатическое соединение. Эстафета с мячом. <b>Тест – Гибкость.</b>	
22	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатические упражнения Акробатическое соединение Игра - эстафета	<b>УГГ на полу</b> . Акробатика: закрепить кувырок назад, разучить –мост. Акробатическое соединение. Совершенствовать <b>лазанье по канату в два приёма и три приёма</b> . Игра – эстафета с гимнастической скакалкой.	

23	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатическое соединение Игра - эстафета Скакалка	<b>УГГ на полу.</b> Разучить упражнения с гимнастической скакалкой. <b>Прыжки через скакалку.</b> Акробатическое соединение. Совершенствовать <b>лазанье по канату в два приёма и в три приёма.</b> Игра - эстафета с гимнастической скакалкой.	
24	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатическое соединение Игра-эстафета	Совершенствовать строевые упражнения. Совершенствовать лазанье по канату в два приёма и три приёма. Игра-эстафета с обручем. <b>Совершенствовать акробатическое соединение. Зачёт – подтягивание.</b>	
25	Гимнастика	Лазанье по канату Висы Подтягивание Опорный прыжок Игра	Разучить упражнения с гимнастической палкой. Лазанье по канату. Разучить: висы стоя, лёжа, присев. <b>Подтягивание из виса.</b> Разучить технику опорного прыжка. Игра «Гонка мячей сидя на скамейке».	
26	Гимнастика	Строевые упражнения Висы Подъём переворотом Опорный прыжок Игра-эстафета	<b>Совершенствовать строевые упражнения.</b> Разучить упражнения с мячом. Закрепить висы: стоя, лёжа, присев. Подтягивание из виса. Разучить технику подъёма переворотом. Закрепить технику опорного прыжка. Эстафеты с обручем и мячом.	
27	Гимнастика	Висы Подъём переворотом Соскок Опорный прыжок Комбинированная эстафета	Закрепить упражнения с мячом. Совершенствовать <b>висы</b> , подтягивание из виса. Закрепить технику подъёма переворотом, разучить технику соскока назад с поворотом на 90*. Совершенствовать <b>технику опорного прыжка.</b> Игра	
28	Гимнастика	Строевые упражнения Подтягивание Подъём переворотом Соскок Эстафета	Совершенствовать строевые упражнения. Совершенствовать упражнения с мячами, ловля и броски. Закрепить подтягивание в висе, подъём переворотом, соскок боком. Соединения из двух элементов. Эстафета с преодолением препятствий.	
29	Гимнастика	Акробатические соединения Акробатика	Совершенствовать упражнения с мячом. Разучить технику соскока с поворотом из упора. Совершенствовать соединения из двух элементов на перекладине. Разучить переворот в упор, махом одной и толчком другой.	

		Эстафеты	Эстафета с преодолением препятствий.	
30	Гимнастика	Подтягивание Полоса препятствий	Тест - подтягивание на перекладине. Совершенствовать умения в преодолении гимнастической полосы препятствий.	
31	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбол Эстафеты с элементами баскетбола.	Упражнения с мячом. Совершенствование передача и ловля мяча двумя руками от груди, ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
32	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбол Эстафеты с элементами баскетбола.	Упражнения с мячом. Совершенствование передача и ловля мяча двумя руками от груди, ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
33	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбол Игра.	Упражнения с мячом. Совершенствование передача и ловля мяча двумя руками от груди, ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо. Игра с упрощёнными правилами.	
34	Спортивные игры Баскетбол	Технические и тактические действия в баскетболе. Игра	Упражнения с мячами. Технические и тактические действия в баскетболе. Учебная игра	
35	Спортивные игры Баскетбол	Технические и тактические действия в баскетболе. Игра. Пресс за 30 сек.	Упражнения с гимнастическими скакалками. Тест – <b>поднимание туловища за 30 сек.</b> Совершенствование технических приёмов в учебно–тренировочных играх 3*3, 4*4.	
36	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбол Челночный бег Игра	Упражнения с гимнастическими скакалками. Тест – челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование ловли мяча, передачи мяча со сменой мест после передачи, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов), передачи в движении парами. Учебно-тренировочные игры 3*3.	
37	Спортивные	Технические и тактические	Упражнения с мячами. Совершенствование технических приёмов в учебно –	

	игры Баскетбол	действия в баскетболе.	тренировочных играх 3*3, 4*4.	
38	Спортивные игры Баскетбол	Технические и тактические действия в баскетболе.	Упражнения с мячами. Совершенствование технических приёмов в учебно – тренировочных играх 3*3, 4*4.	
39-40	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Лыжные хода. Развитие выносливости на дистанции 1 км	ИОТ-008; Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Разучить технику одновременного двухшажного хода (координация работы рук и ног). Дистанция 1 км со средней скоростью.	
41-42	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Спуски, подъёмы, торможения. Развитие выносливости на дистанции 2 км	Совершенствование техники лыжных ходов. <b>Тест – техники одновременного бесшажного хода.</b> Повторить технику торможения плугом. Разучить подъём на склон скользящим шагом: техника движений руками. Дистанция 2 км со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 100 -150 м.	
43-44	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Подъёмы и спуски на склоне, повороты, торможение. Развитие выносливости.	Совершенствовать спуски в основной стойке, подъём скользящим шагом, повороты плугом при спуске. <b>Тест – техники торможения плугом.</b> Дистанция 2 км со сменной лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2-3 ускорения по 150 -200 м.	
45-46	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости на дистанции 1 км	Совершенствовать попеременное скольжение без палок на учебной дистанции. <b>Тест - техники попеременного двухшажного хода.</b> Совершенствовать технику одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Дистанция 1 км со средней скоростью.	
47-48	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости на дистанции 1 км	Совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов. <b>Тест – техника одновременного двухшажного хода.</b> Дистанция 1 км на время (предварительная прикидка).	
49-50	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости на дистанции 2 км	Совершенствование техники лыжных ходов. <b>Тест – техника одновременного одношажного хода.</b> Дистанция 2 км со средней скоростью	

51-52	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Спуски, подъёмы, торможения. Развитие выносливости на дистанции 2 км	Совершенствование техники лыжных ходов. <b>Тест – техники одновременного бесшажного хода.</b> Повторить технику торможения плугом. Разучить подъём на склон скользящим шагом: техника движений руками. Дистанция 2 км со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 100 -150 м.	
53-54	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Торможение, повороты, подъём и спуски. Развитие выносливости на дистанции.	Совершенствовать подъём скользящим шагом, повороты плугом при спуске, техника торможения плугом. <b>Тест - спуски в основной стойке.</b> Дистанция 2 км - мальчики, 1 км – девочки.	
55	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Игра Инструктаж по ТБ	ИОТ – 011, 007. Повторить упражнения с гимнастической скакалкой. Разучить с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом перешагивания. Совершенствовать технику медленного бега до 1 мин. Подвижная игра «Перестрелка» (с одним мячом).	
56	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту Медленный бег Игра	Повторить упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепить с трёх шагов разбега прыжок в высоту способом перешагивания (подбор разбега). Совершенствовать технику медленного бега до 1 мин. Подвижная игра «Перестрелка» (с одним мячом).	
57	Лёгкая атлетика	Подвижные игры	Подвижные игры: «Удочка», « Бегуны пятнашки», «Быстро по местам», «Выше ноги от земли (запрыгивание на предметы)», «Салки на одной ноге».	
58	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Подвижная игра	Совершенствовать <b>упражнения с гимнастической скакалкой.</b> Совершенствовать технику прыжка в высоту способом перешагивания. Совершенствовать технику медленного бега до 1 мин. Развитие общей выносливости. Подвижная игра «Перестрелка» (с двумя мячами).	
59	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега Подвижная игра Медленный бег	<b>Зачёт - техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания,</b> Совершенствовать технику медленного бега до 2 мин. Развитие выносливости. Подвижная игра «Перестрелка» (с двумя мячами).	
60	Лёгкая атлетика	Подвижные игры	Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов за 4 четверть и за год. Инструктаж по ТБ на воде, о приёме солнечных и воздушных ванн.	

61	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	Общеразвивающие упражнения с мячами в парах. Совершенствовать ловлю мяча, передачи мяча со сменой мест после передачи, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов), передачи в движении парами. Учебно-тренировочные игры 3*3 и 4*4.	
62	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	Общеразвивающие упражнения с мячами в парах. Совершенствовать ловлю мяча, передачи мяча со сменой мест после передачи, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов), передачи в движении парами. Учебно-тренировочные игры 3*3 и 4*4.	
63	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбол Эстафеты с элементами баскетбола.	Упражнения с мячом. Совершенствование передача и ловля мяча двумя руками от груди, ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
64	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбол Эстафеты с элементами баскетбола.	Упражнения с мячом. Совершенствование передача и ловля мяча двумя руками от груди, ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
65	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбол Игра.	Упражнения с мячом. Совершенствование передача и ловля мяча двумя руками от груди, ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо. Игра с упрощёнными правилами.	
66	Спортивные игры Баскетбол	Технические и тактические действия в баскетболе. Игра	Упражнения с мячами. Технические и тактические действия в баскетболе. Учебная игра	
67	Спортивные игры Баскетбол	Технические и тактические действия в баскетболе. Игра. Пресс за 30 сек.	Упражнения с гимнастическими скакалками. Тест – <b>поднимание туловища за 30 сек.</b> Совершенствование технических приёмов в учебно–тренировочных играх 3*3, 4*4.	
68	Спортивные игры Баскетбол	Технические и тактические действия в баскетболе.	Упражнения с мячами. Совершенствование технических приёмов в учебно – тренировочных играх 3*3, 4*4.	



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения
1	Легкая атлетика	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Охрана труда учащихся на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Охрана труда учащихся на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	
2	Легкая атлетика	Инструктаж ТБ Старты Медленный бег Эстафеты	ИОТ – 012; 014; Разучить технику старта с опорой на одну руку, низкий старт. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику медленного бега до 2 мин. ОРУ. Эстафеты. Ознакомление с термином спринтерский бег.	
3	Легкая атлетика	Старты Бег 30м Беговые упражнения Медленный бег	Закрепить <b>технику старта с опорой на одну руку</b> , низкий старт. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 3 мин. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Развитие скоростных качеств.	
4	Легкая атлетика	Низкий старт Финиширование Прыжок в длину с места Медленный бег	<b>Тест – техника низкого старта.</b> Разучить технику финиширования. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 4 мин. Развитие скоростных качеств.	

5	Лёгкая атлетика	Медленный бег Метание малого мяча Низкий старт. Бег 60м	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. <b>Тест – бег 60м высокого старта.</b> Специальные беговые упражнения. ОРУ. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 5мин. Развитие выносливости.	
6	Легкая атлетика	Бег 60 м Прыжок в длину с разбега Медленный бег Метание малого мяча	<b>Тест – бег 60мс низкого старта.</b> Совершенствовать прыжок, в длину с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Медленный бег по дистанции до 7 мин. Развитие выносливости.	
7	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега Медленный бег Метание малого мяча	<b>Тест - прыжок, в длину с разбега способом согнув ноги.</b> Совершенствовать метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 7 мин. с 2-3 ускорениями до 50 – 60 м. Развитие выносливости.	
8	Легкая атлетика	Бег на длинную дистанцию Полоса препятствий	Закрепить технику преодоления полосы препятствий. <b>Тест – бег 1500м – мальчики; 1000м – девочки.</b> Развитие выносливости.	
9	Спортивные игры	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой	
10	Спортивные игры (волейбол)	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижение игрока Передачу мяча сверху двумя руками Эстафеты	Инструктаж по ТБ. Закрепить стойки и передвижение игрока. Разучить передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Эстафеты.	
11	Спортивные	Стойка игрока Перемещение в стойке	Закрепить стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Разучить приём снизу двумя руками в	

	игры (волейбол)	Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками	парах. Эстафета.	
12	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Разучить технику нижней прямой подачи с 3-6 м.	
13	Спортивные игры (волейбол)	Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Закрепить технику нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра по упрощённым правилам.	
14	Спортивные игры (волейбол)	Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Закрепить технику нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра по упрощённым правилам.	
15	Спортивные игры (волейбол)	Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра по упрощённым правилам.	
16	Спортивные игры (волейбол)	Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра Пионербол	Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра по упрощённым правилам.	
17	Спортивные игры (волейбол)	Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача	Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах. Закрепить <b>приём снизу двумя руками над собой и в парах</b> . Закрепить технику нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра по упрощённым правилам.	

		Игра		
18	Спортивные игры (волейбол)	Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра по упрощённым правилам.	
19	Гимнастика	Инструктаж по ТБ Строевые упражнения Акробатика Лазанье по канату	ИОТ- 007; Разучить строевые упражнения. Разучить комплекс УГГ на полу. Акробатика: перекаты, стойка на лопатках. Разучить лазанье по канату в два приёма.	
20	Гимнастика	Строевые упражнения. Акробатика Лазанье по канату	Закрепить строевые упражнения. Закрепить УГГ на полу. Акробатика: перекаты, стойка на лопатках, мост. Закрепить лазанье по канату в два приёма.	
21	Гимнастика	Строевые упражнения Лазанье по канату Акробатические упражнения Гибкость Эстафета	Строевые упражнения. <b>УГГ на полу.</b> Совершенствовать лазанье по канату. Акробатика: кувырок в перед. 2-3 кувырка слитно. Акробатическое соединение. Эстафета с мячом. <b>Тест – Гибкость.</b>	
22	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатические упражнения Акробатическое соединение Игра - эстафета	<b>УГГ на полу.</b> Акробатика: закрепить кувырок назад, разучить –мост. Акробатическое соединение. Совершенствовать <b>лазанье по канату в два приёма и три приёма.</b> Игра – эстафета с гимнастической скакалкой.	
23	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатическое соединение Игра - эстафета Скакалка	<b>УГГ на полу.</b> Разучить упражнения с гимнастической скакалкой. <b>Прыжки через скакалку.</b> Акробатическое соединение. Совершенствовать <b>лазанье по канату в два приёма и в три приёма.</b> Игра - эстафета с гимнастической скакалкой.	
24	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатическое	Совершенствовать строевые упражнения. Совершенствовать лазанье по канату в два приёма и три приёма. Игра-эстафета с обручем.	

		соединение Игра-эстафета	<b>Совершенствовать акробатическое соединение. Зачёт – подтягивание.</b>	
25	Гимнастика	Лазанье по канату Висы Подтягивание Опорный прыжок Игра	Разучить упражнения с гимнастической палкой. Лазанье по канату. Разучить: висы стоя, лёжа, присев. <b>Подтягивание из вися.</b> Разучить технику опорного прыжка. Игра «Гонка мячей сидя на скамейке».	
26	Гимнастика	Строевые упражнения Висы Подъём переворотом Опорный прыжок Игра-эстафета	<b>Совершенствовать строевые упражнения.</b> Разучить упражнения с мячом. Закрепить висы: стоя, лёжа, присев. Подтягивание из вися. Разучить технику подъёма переворотом. Закрепить технику опорного прыжка. Эстафеты с обручем и мячом.	
27	Гимнастика	Висы Подъём переворотом Соскок Опорный прыжок Комбинированная эстафета	Закрепить упражнения с мячом. Совершенствовать <b>висы</b> , подтягивание из вися. Закрепить технику подъёма переворотом, разучить технику соскока назад с поворотом на 90*. Совершенствовать <b>технику опорного прыжка.</b> Игра	
28	Гимнастика	Строевые упражнения Подтягивание      Подъём переворотом      Соскок Эстафета	Совершенствовать строевые упражнения. Совершенствовать упражнения с мячами, ловля и броски. Закрепить подтягивание в вися, подъём переворотом, соскок боком. Соединения из двух элементов. Эстафета с преодолением препятствий.	
29	Гимнастика	Акробатические соединения Акробатика Эстафеты	Совершенствовать упражнения с мячом. Разучить технику соскока с поворотом из упора. Совершенствовать соединения из двух элементов на перекладине. Разучить переворот в упор, махом одной и толчком другой. Эстафета с преодолением препятствий.	
30	Гимнастика	Подтягивание Полоса препятствий	Тест - подтягивание на перекладине. Совершенствовать умения в преодолении гимнастической полосы препятствий.	

31	Спортивные игры	Элементы баскетбол Эстафеты с элементами баскетбола.	Упражнения с мячом. Совершенствование передача и ловля мяча двумя руками от груди, ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
32	Спортивные игры	Элементы баскетбол Эстафеты с элементами баскетбола.	Упражнения с мячом. Совершенствование передача и ловля мяча двумя руками от груди, ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
33	Спортивные игры	Элементы баскетбол Игра.	Упражнения с мячом. Совершенствование передача и ловля мяча двумя руками от груди, ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо. Игра с упрощёнными правилами.	
34	Спортивные игры	Технические и тактические действия в баскетболе. Игра	Упражнения с мячами. Технические и тактические действия в баскетболе. Учебная игра	
35	Спортивные игры	Технические и тактические действия в баскетболе. Игра. Пресс за 30 сек.	Упражнения с гимнастическими скакалками. Тест – <b>поднимание туловища за 30 сек.</b> Совершенствование технических приёмов в учебно–тренировочных играх 3*3, 4*4.	
36	Спортивные игры	Элементы баскетбол Челночный бег Игра	Упражнения с гимнастическими скакалками. Тест – челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование ловли мяча, передачи мяча со сменой мест после передачи, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов), передачи в движении парами. Учебно-тренировочные игры 3*3.	

37	Спортивные игры	Технические и тактические действия в баскетболе.	Упражнения с мячами. Совершенствование технических приёмов в учебно – тренировочных играх 3*3, 4*4.	
38	Спортивные игры	Технические и тактические действия в баскетболе.	Упражнения с мячами. Совершенствование технических приёмов в учебно – тренировочных играх 3*3, 4*4.	
39-40	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Лыжные хода. Развитие выносливости на дистанции 1 км	ИОТ-008; Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Разучить технику одновременного двухшажного хода (координация работы рук и ног). Дистанция 1 км со средней скоростью.	
41-42	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Спуски, подъёмы, торможения. Развитие выносливости на дистанции 2 км	Совершенствование техники лыжных ходов. <b>Тест – техники одновременного бесшажного хода.</b> Повторить технику торможения плугом. Разучить подъём на склон скользящим шагом: техника движений руками. Дистанция 2 км со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 100 -150 м.	
43-44	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Подъёмы и спуски на склоне, повороты, торможение. Развитие выносливости.	Совершенствовать спуски в основной стойке, подъём скользящим шагом, повороты плугом при спуске. <b>Тест – техники торможения плугом.</b> Дистанция 2 км со сменной лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2-3 ускорения по 150 -200 м.	
45-46	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости на дистанции 1 км	Совершенствовать попеременное скольжение без палок на учебной дистанции. <b>Тест - техники попеременного двухшажного хода.</b> Совершенствовать технику одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Дистанция 1 км со средней скоростью.	

47-48	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости на дистанции 1 км	Совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов. <b>Тест – техника одновременного двухшажного хода.</b> Дистанция 1 км на время (предварительная прикидка).	
49-50	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости на дистанции 2 км	Совершенствование техники лыжных ходов. <b>Тест – техника одновременного одношажного хода.</b> Дистанция 2 км со средней скоростью	
51-52	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Спуски, подъёмы, торможения. Развитие выносливости на дистанции 2 км	Совершенствование техники лыжных ходов. <b>Тест – техники одновременного бесшажного хода.</b> Повторить технику торможения плугом. Разучить подъём на склон скользящим шагом: техника движений руками. Дистанция 2 км со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 100 -150 м.	
53-54	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Торможение, повороты, подъём и спуски. Развитие выносливости на дистанции.	Совершенствовать подъём скользящим шагом, повороты плугом при спуске, техника торможения плугом. <b>Тест - спуски в основной стойке.</b> Дистанция 2 км - мальчики, 1 км – девочки.	
55	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Игра Инструктаж по ТБ	ИОТ – 011, 007. Повторить упражнения с гимнастической скакалкой. Разучить с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом перешагивания. Совершенствовать технику медленного бега до 1 мин. Подвижная игра «Перестрелка» (с одним мячом).	
56	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту Медленный бег Игра	Повторить упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепить с трёх шагов разбега прыжок в высоту способом перешагивания (подбор разбега). Совершенствовать технику медленного бега до 1 мин. Подвижная игра «Перестрелка» (с одним мячом).	
57	Лёгкая атлетика	Подвижные игры	Подвижные игры: «Удочка», « Бегуны пятнашки», «Быстро по местам», «Выше ноги от земли (запрыгивание на предметы)», «Салки на одной ноге».	

58	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Подвижная игра	Совершенствовать <b>упражнения с гимнастической скакалкой.</b> Совершенствовать технику прыжка в высоту способом перешагивания. Совершенствовать технику медленного бега до 1 мин. Развитие общей выносливости. Подвижная игра «Перестрелка» (с двумя мячами).	
59	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега Подвижная игра Медленный бег	<b>Зачёт - техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания,</b> Совершенствовать технику медленного бега до 2 мин. Развитие выносливости. Подвижная игра «Перестрелка» (с двумя мячами).	
60	Лёгкая атлетика	Подвижные игры	Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов за 4 четверть и за год. Инструктаж по ТБ на воде, о приёме солнечных и воздушных ванн.	
61	Спортивные игры	Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	Общеразвивающие упражнения с мячами в парах. Совершенствовать ловлю мяча, передачи мяча со сменой мест после передачи, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов), передачи в движении парами. Учебно-тренировочные игры 3*3 и 4*4.	
62	Спортивные игры	Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	Общеразвивающие упражнения с мячами в парах. Совершенствовать ловлю мяча, передачи мяча со сменой мест после передачи, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов), передачи в движении парами. Учебно-тренировочные игры 3*3 и 4*4.	
63	Спортивные игры	Элементы баскетбол Эстафеты с элементами баскетбола.	Упражнения с мячом. Совершенствование передача и ловля мяча двумя руками от груди, ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
64	Спортивные игры	Элементы баскетбол Эстафеты с элементами баскетбола.	Упражнения с мячом. Совершенствование передача и ловля мяча двумя руками от груди, ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
65	Спортивные игры	Элементы баскетбол Игра.	Упражнения с мячом. Совершенствование передача и ловля мяча двумя руками от груди, ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо. Игра с упрощёнными правилами.	

66	Спортивные игры	Технические и тактические действия в баскетболе. Игра	Упражнения с мячами. Технические и тактические действия в баскетболе. Учебная игра	
67	Спортивные игры	Технические и тактические действия в баскетболе. Игра. Пресс за 30 сек.	Упражнения с гимнастическими скакалками. Тест – <b>поднимание туловища за 30 сек.</b> Совершенствование технических приёмов в учебно–тренировочных играх 3*3, 4*4.	
68	Спортивные игры	Технические и тактические действия в баскетболе.	Упражнения с мячами. Совершенствование технических приёмов в учебно – тренировочных играх 3*3, 4*4.	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения
1	Легкая атлетика	Инструктаж ТБ Низкий старт Стартовый разгон Медленный бег	ИОТ – 012; 014; Разучить новый комплекс утренней зарядки. Разучить специальные прыжковые упражнения. Разучить технику низкого старта и стартового разгона. Совершенствовать технику медленного бега до 2 мин. Развитие выносливости.	
2	Легкая атлетика	Низкий старт Стартовый разгон Бег -30метров. Медленный бег	Закрепить технику низкого старта и стартового разгона Специальные беговые упражнения. <b>Зачёт – бег на 30м.</b> Совершенствовать технику медленного бега до 4 минут. Развитие выносливости, скоростных качеств.	
3	Лёгкая атлетика	Низкий старт Стартовый разгон Прыжок в длину с места Медленный бег	Закрепить специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Игра «старты с преследованием». <b>Зачёт – прыжок в длину с места.</b> Совершенствовать технику медленного бега до 6 мин с 2-3 ускорениями до 50-60 м. Развитие	

			выносливости, скоростных качеств.	
4	Легкая атлетика	Низкий старт Стартовый разгон Финиширование Медленный бег	Специальные беговые и прыжковые упражнения. <b>Зачёт - техника низкого старта и стартового разгона.</b> Разучить технику финиширования. Совершенствовать технику медленного бега. Развитие выносливости.	
5	Лёгкая атлетика	Бег 60м Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча Медленный бег	<b>Зачёт - бег на 60 м.</b> Совершенствовать технику разбег и отталкивание в прыжках в длину с разбега. Закрепить технику метания малого мяча на дальность с разбега 4-5 шагов. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 9 минут.	
6	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча	<b>Зачёт - прыжок, в длину с разбега.</b> Совершенствовать метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Эстафеты с предметами.	
7	Легкая атлетика	Метание малого мяча Медленный бег	Специальные беговые упражнения. <b>Зачёт - метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.</b> Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 7 мин. с 2-3 ускорениями до 50 – 60 м	
8	Лёгкая атлетика	Соревнования по бегу	Закрепить технику общеразвивающих упражнений в парах. <b>Зачёт – бег 1500м – мальчики; 1000м – девочки.</b> Развитие выносливости. Игра Пионербол.	
9	Лёгкая атлетика	Прыжковые упражнения Метание малого мяча Прыжок в длину с места Медленный бег	Совершенствовать прыжковые упражнения. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. <b>Зачёт – прыжок в длину с места.</b> Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 12 мин. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	
10	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения Круговые, линейные эстафеты Медленный бег	Совершенствовать <b>специальные беговые упражнения.</b> Круговые, линейные эстафета. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 13 мин Развитие выносливости.	
11	Лёгкая атлетика	Полоса препятствий ОФП Медленный бег	Совершенствовать технику преодоления полосы препятствий. Многоскоки. ОФП. Совершенствовать технику бега в среднем темпе по дистанции до 15 мин. Развитие выносливости.	

12	Лёгкая атлетика	Полоса препятствий Специальные беговые упражнения ОФП Медленный бег	Совершенствовать специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику <b>преодоления полосы препятствий</b> . ОФП. Совершенствовать технику бега в среднем темпе по дистанции до 17 мин. Развитие выносливости.	
13	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Инструктаж Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать <b>передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах</b> . Игра: «Мяч в воздухе». Инструктаж по ТБ- 014.	
14	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать <b>стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке</b> . Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу двумя руками сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
15	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу <b>двумя руками сверху в парах через сетку</b> . Совершенствовать технику нижней прямой подачи; технику приёма с подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
16	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах через сетку. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Совершенствовать <b>технику нижней прямой подачи</b> , технику приёма с подачи. Игра по	

		руками Нижняя прямая подача  Игра	упрощённым правилам.	
17	Гимнастика	Инструктаж по ТБ Акробатика Лазанье по канату	ИОТ- 007; Разучить комплекс УГГ на полу. Акробатика разучить: с мальчиками кувырок вперёд и назад слитно; с девочками шаг «Польки». Мальчикам совершенствовать лазанье по канату и на количество метров.	
18	Гимнастика	Строевые упражнения. Акробатические упражнения  Лазанье по канату	Беседа о страховке, само страховке. Разучить строевые упражнения. Закрепить комплекс УГГ. Акробатика закрепить: с мальчиками <b>кувырок вперёд и назад слитно</b> , совершенствовать лазанье по канату и на количество метров.  С девочками закрепить <b>шаг «Польки»</b> ; разучить из стойки на лопатках переворот в полушпагат. Развитие силовых способностей	
19	Гимнастика	Строевые упражнения Лазанье по канату Акробатические упражнения Гибкость	Совершенствовать с мальчиками кувырок вперёд и назад слитно, лазанье по канату и на количество метров. Разучить – стойку прогнувшись на голове и руках. С девочками совершенствовать шаг «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом; из стойки на лопатках переворот в полушпагат. Разучить – технику перехода с моста на одно колено, друга нога – вверх.	
20	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатические упражнения Акробатическое соединение Упражнения в равновесии	УГГ со скакалкой. Зачёт - кувырки вперёд и назад слитно. Акробатика: <b>мальчики</b> совершенствовать кувырок вперёд и назад слитно, лазанье по канату и на количество метров закрепить стойку, на голове и руках согнувшись; <b>Девочки</b> совершенствовать шаг «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом; из стойки на лопатках переворот в полушпагат. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. Совершенствовать упражнения в равновесии девочки и лазанье по канату – мальчики;	
21	Гимнастика	Строевые упражнения Лазанье по канату Акробатические упражнения Акробатическое	Совершенствовать строевые упражнения. Зачёт - <b>мальчики, длинный кувырок прыжком с места; девочки кувырок назад в полушпагат.</b> Совершенствовать технику выполнения слитного акробатического соединения. Совершенствовать <b>лазанье по канату в два приёма и в три приёма.</b> Разучить соединения на рейке гимнастической скамейки из	

		соединение Упражнения в равновесии	пройденных элементов.	
22	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатическое соединение Акробатические упражнения Подтягивание Отжимание	Прыжки со скакалкой- 3*30с. Мальчики – совершенствование техники лазанья по канату, стойку, на голове и руках прогнувшись ; девочки - соединениям на рейке гимнастической скамейки из пройденных элементов, с моста на одно колено. <b>Зачёт - мальчики – подтягивание, девочки – сгибание рук.</b> Совершенствовать технику выполнения слитного акробатического соединения.	
23	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатическое соединение Акробатические упражнения Упоры Перевороты	Разучить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование – соединения на рейке гимнастической скамейки и лазанье - мальчики. <b>Зачёт - технику выполнения акробатического соединения.</b> Разучить: мальчики- переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев.	
24	Гимнастика	Лазанье по канату Упоры Перевороты Висы	Разучить упражнения с гимнастической палкой. <b>Зачёт - лазанье по канату на скорость.</b> Закрепить – мальчики - переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучить : мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой	
25	Гимнастика	Строевые упражнения Опорный прыжок Эстафета	Совершенствовать общеразвивающие упражнения с мячами. Совершенствовать– мальчики - переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев; <b>зачёт – мост.</b> Разучить соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. Закрепить лазанье по канату – девочки; подтягивание на перекладине – мальчики.	
26	Гимнастика	Броски и ловля Переворот Упор	Совершенствовать упражнения с мячом - броски и ловля. <b>Зачёт - мальчики - переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев;</b> Закрепить соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. Разучить технику опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через	

			козла в длину (высота 110см); девочки – прыжок боком через козла с поворотом на 90*(высота 100-105см).	
27	Гимнастика	Акробатика Соскок Перевороты Опорный прыжок	Совершенствовать упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками. Совершенствовать соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. <b>Зачёт - мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой.</b> Закрепить технику опорного прыжка.	
28	Гимнастика	Акробатическое соединение Полоса препятствий Опорный прыжок Подтягивание Пресс за 30 с	Закрепить - упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками. <b>Зачёт - соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах.</b> Совершенствовать технику преодоления 5 препятствий. Совершенствовать технику опорного прыжка. <b>Зачёт - подтягивание – мальчики; в поднимании туловища – девочки.</b>	
29	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Инструктаж Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать <b>передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах.</b> Игра: «Мяч в воздухе». Инструктаж по ТБ- 014.	
30	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать <b>стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке.</b> Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу двумя руками сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
31	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу <b>двумя руками сверху в парах через сетку.</b> Совершенствовать технику нижней прямой подачи; технику приёма с подачи. Игра: «Мяч в	

		руками Нижняя прямая подача  Игра	воздухе».	
32	Спортивные игры  Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача  Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах через сетку. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Совершенствовать <b>технику нижней прямой подачи</b> , технику приёма с подачи. Игра по упрощённым правилам.	
33	Спортивные игры  Баскетбол	Бросок по кольцу, Технических и тактических действий в баскетболе.	ОРУ со скакалками, прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику штрафного броска по кольцу. <b>Учёт - действия игрока в защите.</b> Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
34	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	ИОТ-008; Совершенствовать технику одновременных ходов, <b>учёт по технике попеременного двухшажного хода.</b> Дистанция 1 км со средней скоростью.	
35	Спортивные игры  Баскетбол	Бросок по кольцу, Технических и тактических действий в баскетболе.	ОРУ со скакалками, прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику штрафного броска по кольцу. <b>Учёт - действия игрока в защите.</b> Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
36	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Подъёмы и спуски на склонах, торможение плугом.	<b>Учёт - техники одновременного двухшажного хода.</b> Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода при прохождении дистанции 1км. Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах, торможение плугом.	

37	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Пресс за 30 сек	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. <b>Учёт - техники штрафного броска по кольцу, поднимание туловища за 30 сек.</b>	
38	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Подъёмы и спуски на склонах, торможение плугом, поворот – плугом, спуски с поворотами. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2км. Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах, <b>зачёт-торможение плугом, поворот – плугом</b> , спуски с поворотами.	
39	Спортивные игры Баскетбол	Броски по кольцу. Ведения мяча . Учебная игра: тактические действия игроков в защите и нападении.	ОРУ с мячами. Прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику ведения мяча от кольца к кольцу. Разучить технику штрафного броска по кольцу. Закрепить действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
40	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Подъёмы и спуски на склонах, торможение плугом, поворот – плугом, спуски с поворотами. Развитие выносливости.	На учебном круге совершенствовать ранее пройденные ходы. На горках совершенствовать спуски и подъёмы, торможения и повороты. <b>Зачёт - спуски с поворотами</b> . Развивать скоростную выносливость в эстафетах на этапах до 300м. Соревнования (прикидка) <b>дистанция 2 км на время</b> (мальчики и девочки).	
41	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу после ведения. Ведения мяча. учебные игры.	ОРУ с мячами. Прыжки со скакалками. Совершенствовать технику ведения мяча от кольца к кольцу. Закрепить технику штрафного броска по кольцу. Совершенствовать действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
42	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Подъёмы и спуски на склоне. Развитие выносливости.	Совершенствование на учебном круге лыжных ходов. Совершенствование подъёмов и спусков на склоне. Дистанция 3 км со средней скоростью: мальчики с 2-3 ускорениями до 300 м, девочки - до 200 м.	

43	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу, Технических и тактических действий в баскетболе.	ОРУ со скакалками, прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику штрафного броска по кольцу. <b>Учёт - действия игрока в защите.</b> Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
44	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику всех изученных ходов. Дистанция 4 км с выполнением заданий.	
45	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Пресс за 30 сек	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. <b>Учёт - техники штрафного броска по кольцу, поднимание туловища за 30 сек.</b>	
46	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Дистанция 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	
47	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Челночный бег.	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. <b>Учёт - челночный бег 3*10м</b>	
48	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью. Использование ходов в соответствии с рельефом местности.	
49	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Челночный бег.	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. <b>Учёт - челночный бег 3*10м</b>	
50	Лыжная подготовка	Урок соревнования - прохождение дистанции.	<b>Урок - соревнования на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики). Досдача контрольных упражнений по технике пройденных ходов.</b>	
51	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу после ведения. Ведения мяча.	ОРУ с мячами. Прыжки со скакалками. Совершенствовать технику ведения мяча от кольца к кольцу. Закрепить технику штрафного броска по кольцу. Совершенствовать действия игрока в защите. Совершенствовать опеку	

		учебные игры.	игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
52	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Дистанция 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	
53	Спортивные игры Баскетбол	Броски и ловля мяча Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
54	Спортивные игры Баскетбол	Броски и ловля мяча Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
55	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
56	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
57	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Игра	Разучить комплекс ОРУ типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу для мышц спины и брюшного пресса. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Разучить прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	
58	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения Прыжок в высоту Медленный бег	Закрепить комплекс ОРУ типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу для мышц спины и брюшного пресса. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении.	

		Игра	Разучить прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	
59	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Эстафета	Разучить комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Совершенствовать <b>прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов</b> . Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	
60	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Эстафета	Закрепить комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. <b>Зачёт - прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов</b> . Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	
61	Лёгкая атлетика	Старт с опорой на одну руку Низкий старт Бег 60 м Медленный бег Прыжок в длину с разбега Прыжки через скакалку	ОРУ в парах на сопротивление. <b>Совершенствование стартов. Зачёт – бег 60м</b> . Совершенствовать технику медленного бега до 5мин. Разучить технику прыжка в длину с разбега.	
62	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Круговая эстафета Медленный бег	ОРУ в парах на сопротивление. <b>Совершенствование стартов. Зачёт – бег 60м</b> . Совершенствовать технику медленного бега до 6мин. Закрепить технику прыжка в длину с разбега 15-20 шагов.	
63	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Медленный бег	ОРУ в парах на сопротивление. <b>Совершенствование стартов. Зачёт – бег 60м</b> . Совершенствовать технику медленного бега до 7мин. Совершенствовать <b>технику прыжка в длину с разбега 15-20 шагов</b> . Закрепить метание мяча на дальность с разбега.	

64	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Встречная эстафета Медленный бег	ОРУ в парах на сопротивление. <b>Совершенствование стартов.</b> Совершенствовать технику медленного бега до 7мин. <b>Зачёт - техника прыжка в длину с разбега 15-20 шагов.</b> Совершенствовать метание мяча на дальность с разбега.	
65	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Встречная эстафета Медленный бег	ОРУ по кругу. Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения. Зачёт - техника прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. Бег 1000м на результат.	
66	Лёгкая атлетика	Инструктаж Бег 30 м, 60м Прыжок в длину с места Подтягивание на перекладине	ОРУ по кругу. Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения. Зачёт - метание мяча на дальность с разбега, техника прыжка в длину с разбега 15-20 шагов Совершенствовать технику медленного бега до 9мин.	
67	Спортивные игры Волейбол	Инструктаж по ТБ Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	Инструктаж по ТБ. Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Нижняя прямая подача Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Учебно-тренировочная игра	
68	Спортивные игры Волейбол	Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Стойка игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Приём снизу двумя руками Передача двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра. Знание правил по волейболу.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 8 класс

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения
1	Легкая атлетика	Инструктаж ТБ Низкий старт Стартовый разгон Медленный бег	ИОТ – 012; 014; Разучить новый комплекс утренней зарядки. Разучить специальные прыжковые упражнения. Разучить технику низкого старта и стартового разгона. Совершенствовать технику медленного бега до 2 мин. Развитие выносливости.	
2	Легкая атлетика	Низкий старт Стартовый разгон Бег - 30метров. Медленный бег	Закрепить технику низкого старта и стартового разгона Специальные беговые упражнения. Зачёт – бег на 30м. Совершенствовать технику медленного бега до 4 минут. Развитие выносливости, скоростных качеств.	
3	Лёгкая атлетика	Низкий старт Стартовый разгон Прыжок в длину с места Медленный бег	Закрепить специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Игра «старты с преследованием». Зачёт – прыжок в длину с места. Совершенствовать технику медленного бега до 6 мин с 2-3 ускорениями до 50-60 м. Развитие выносливости, скоростных качеств.	
4	Легкая атлетика	Низкий старт Стартовый разгон Финиширование Медленный бег	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Зачёт - техника низкого старта и стартового разгона. Разучить технику финиширования. Совершенствовать технику медленного бега. Развитие выносливости.	
5	Лёгкая атлетика	Бег 60м Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча Медленный бег	Зачёт - бег на 60 м. Совершенствовать технику разбег и отталкивание в прыжках в длину с разбега. Закрепить технику метания малого мяча на дальность с разбега 4-5 шагов. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 9 минут.	
6	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча	Зачёт - прыжок, в длину с разбега. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Эстафеты с предметами.	
7	Легкая атлетика	Метание малого мяча Медленный бег	Специальные беговые упражнения. Зачёт - метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 7 мин. с 2-3 ускорениями до 50 – 60 м	

8	Лёгкая атлетика	Соревнования по бегу	Закрепить технику общеразвивающих упражнений в парах. Зачёт – бег 1500м – мальчики; 1000м – девочки. Развитие выносливости. Игра Пионербол.	
9	Лёгкая атлетика	Прыжковые упражнения Метание малого мяча Прыжок в длину с места Медленный бег	Совершенствовать прыжковые упражнения. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.  Зачёт – прыжок в длину с места. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 12 мин. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	
10	Лёгкая атлетика	Специальные беговые упражнения Круговые, линейные эстафеты Медленный бег	Совершенствовать специальные беговые упражнения. Круговые, линейные эстафеты. Совершенствовать технику медленного бега по дистанции до 13 мин Развитие выносливости.	
11	Лёгкая атлетика	Полоса препятствий ОФП Медленный бег	Совершенствовать технику преодоления полосы препятствий. Многоскоки. ОФП. Совершенствовать технику бега в среднем темпе по дистанции до 15 мин. Развитие выносливости.	
12	Лёгкая атлетика	Полоса препятствий Специальные беговые упражнения ОФП Медленный бег	Совершенствовать специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику преодоления полосы препятствий. ОФП. Совершенствовать технику бега в среднем темпе по дистанции до 17 мин. Развитие выносливости.	

13	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Инструктаж Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Игра: «Мяч в воздухе». Инструктаж по ТБ- 014.	
14	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу двумя руками сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
15	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу двумя руками сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи; технику приёма с подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
16	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах через сетку. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи, технику приёма с подачи. Игра по упрощённым правилам.	

17	Гимнастика	Инструктаж по ТБ Акробатика Лазанье по канату	ИОТ- 007; Разучить комплекс УГГ на полу. Акробатика разучить: с мальчиками кувырок вперёд и назад слитно; с девочками шаг «Польки». Мальчикам совершенствовать лазанье по канату и на количество метров.	
18	Гимнастика	Строевые упражнения. Акробатические упражнения  Лазанье по канату	Беседа о страховке, само страховке. Разучить строевые упражнения. Закрепить комплекс УГГ. Акробатика закрепить: с мальчиками кувырок вперёд и назад слитно, совершенствовать лазанье по канату и на количество метров.  С девочками закрепить <b>шаг «Польки»</b> ; разучить из стойки на лопатках переворот в полушпагат. Развитие силовых способностей	
19	Гимнастика	Строевые упражнения Лазанье по канату Акробатические упражнения Гибкость	Совершенствовать строевые упражнения. Совершенствовать <b>УГГ</b> . Зачёт – Гибкость. Совершенствовать с мальчиками кувырок вперёд и назад слитно, лазанье по канату и на количество метров. Разучить – стойку прогнувшись на голове и руках. С девочками совершенствовать шаг «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом; из стойки на лопатках переворот в полушпагат. Разучить – технику перехода с моста на одно колено, друга нога – вверх.	
20	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатические упражнения Акробатическое соединение Упражнения в равновесии	УГГ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Зачёт - кувырки вперёд и назад слитно. Акробатика: <b>мальчики</b> совершенствовать кувырок вперёд и назад слитно, лазанье по канату и на количество метров закрепить стойку, на голове и руках согнувшись; <b>Девочки</b> совершенствовать шаг «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом; из стойки на лопатках переворот в полушпагат. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. Совершенствовать упражнения в равновесии девочки и лазанье по канату – мальчики;	
21	Гимнастика	Строевые упражнения Лазанье по канату Акробатические упражнения Акробатическое соединение	Совершенствовать строевые упражнения. Зачёт - мальчики, длинный кувырок прыжком с места; девочки кувырок назад в полушпагат. Совершенствовать технику выполнения слитного акробатического соединения. Совершенствовать лазанье по канату в два приёма и в три приёма. Разучить соединения на рейке гимнастической скамейки из пройденных элементов.	

		Упражнения в равновесии		
22	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатическое соединение Акробатические упражнения Подтягивание Отжимание	Прыжки со скакалкой- 3*30с. Мальчики – совершенствование техники лазанья по канату, стойку, на голове и руках прогнувшись ; девочки - соединениям на рейке гимнастической скамейки из пройденных элементов, с моста на одно колено. Зачёт - мальчики – подтягивание, девочки – сгибание рук. Совершенствовать технику выполнения слитного акробатического соединения.	
23	Гимнастика	Лазанье по канату Акробатическое соединение Акробатические упражнения Упоры Перевороты	Разучить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование – соединения на рейке гимнастической скамейки и лазанье - мальчики. Зачёт - технику выполнения акробатического соединения. Разучить: мальчики- переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев.	
24	Гимнастика	Лазанье по канату Упоры Перевороты Висы	Разучить упражнения с гимнастической палкой. Зачёт - лазанье по канату на скорость. Закрепить – мальчики - переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучить : мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой	
25	Гимнастика	Строевые упражнения Опорный прыжок Эстафета	Совершенствовать общеразвивающие упражнения с мячами. Совершенствовать– мальчики - переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев; зачёт – мост. Разучить соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. Закрепить лазанье по канату – девочки; подтягивание на перекладине – мальчики.	
26	Гимнастика	Броски и ловля Переворот Упор	Совершенствовать упражнения с мячом - броски и ловля. Зачёт - мальчики - переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев; Закрепить соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. Разучить технику опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла	

			в длину (высота 110см); девочки – прыжок боком через козла с поворотом на 90*(высота 100-105см).	
27	Гимнастика	Акробатика Соскок Перевороты Опорный прыжок	Совершенствовать упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками. Совершенствовать соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. Зачёт - мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой. Закрепить технику опорного прыжка.	
28	Гимнастика	Акробатическое соединение Полоса препятствий Опорный прыжок Подтягивание Пресс за 30 с	Закрепить - упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками. Зачёт - соединения из 2-3 элементов на пройденных снарядах. Совершенствовать технику преодоления 5 препятствий. Совершенствовать технику опорного прыжка. Зачёт - подтягивание – мальчики; в поднимании туловища – девочки.	
29	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Инструктаж Игра	Инструктаж по ТБ- 014. Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Игра: «Мяч в воздухе».	
30	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу двумя руками сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
31	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать передачу двумя руками сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи; технику приёма с	

		Нижняя прямая подача Игра	подачи. Игра: «Мяч в воздухе».	
32	Спортивные игры Волейбол	Стойка игрока Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передача двумя руками сверху над собой на месте и в парах через сетку. Закрепить приём снизу двумя руками над собой и в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи, технику приёма с подачи. Игра по упрощённым правилам.	
33	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу, Технических и тактических действий в баскетболе.	ОРУ со скакалками, прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику штрафного броска по кольцу. Учёт - действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
34	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	ИОТ-008; Совершенствовать технику одновременных ходов, учёт по технике попеременного двухшажного хода. Дистанция 1 км со средней скоростью.	
35	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу, Технических и тактических действий в баскетболе.	ОРУ со скакалками, прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику штрафного броска по кольцу. <b>Учёт - действия игрока в защите.</b> Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
36	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Подъёмы и спуски на склонах, торможение плугом.	Учёт - техники одновременного двухшажного хода. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода при прохождении дистанции 1км. Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах, торможение плугом.	
37	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Пресс за 30 сек	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. Учёт - техники штрафного броска по кольцу, поднимание туловища за 30 сек.	

38	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Подъёмы и спуски на склонах, торможение плугом, поворот – плугом, спуски с поворотами. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2км. Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах, зачёт-торможение плугом, поворот – плугом, спуски с поворотами.	
39	Спортивные игры Баскетбол	Броски по кольцу. Ведения мяча. Учебная игра: тактические действия игроков в защите и нападении.	ОРУ с мячами. Прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику ведения мяча от кольца к кольцу. Разучить технику штрафного броска по кольцу. Закрепить действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
40	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Подъёмы и спуски на склонах, торможение плугом, поворот – плугом, спуски с поворотами. Развитие выносливости.	На учебном круге совершенствовать ранее пройденные ходы. На горках совершенствовать спуски и подъёмы, торможения и повороты. Зачёт - спуски с поворотами. Развивать скоростную выносливость в эстафетах на этапах до 300м. Соревнования (прикидка) дистанция 2 км на время (мальчики и девочки).	
41	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу после ведения. Ведения мяча. учебные игры.	ОРУ с мячами. Прыжки со скакалками. Совершенствовать технику ведения мяча от кольца к кольцу. Закрепить технику штрафного броска по кольцу. Совершенствовать действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
42	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Подъёмы и спуски на склоне. Развитие выносливости.	Совершенствование на учебном круге лыжных ходов. Совершенствование подъёмов и спусков на склоне. Дистанция 3 км со средней скоростью: мальчики с 2-3 ускорениями до 300 м, девочки - до 200 м.	
43	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу, Технических и тактических действий в баскетболе.	ОРУ со скакалками, прыжки со скакалкой. Совершенствовать технику штрафного броска по кольцу. Учёт - действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	

44	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику всех изученных ходов. Дистанция 4 км с выполнением заданий.	
45	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Пресс за 30 сек	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. Учёт - техники штрафного броска по кольцу, поднимание туловища за 30 сек.	
46	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Дистанция 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	
47	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Челночный бег.	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. Учёт - челночный бег 3*10м	
48	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью. Использование ходов в соответствии с рельефом местности.	
49	Спортивные игры Баскетбол	Технических и тактических действий в баскетболе. Челночный бег.	СФП. Совершенствование технических и тактических действий игроков в баскетболе. Учёт - челночный бег 3*10м	
50	Лыжная подготовка	Урок соревнования - прохождение дистанции.	Урок - соревнования на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики). Досдача контрольных упражнений по технике пройденных ходов.	
51	Спортивные игры Баскетбол	Бросок по кольцу после ведения. Ведения мяча. учебные игры.	ОРУ с мячами. Прыжки со скакалками. Совершенствовать технику ведения мяча от кольца к кольцу. Закрепить технику штрафного броска по кольцу. Совершенствовать действия игрока в защите. Совершенствовать опеку игрока в зоне, учебная игра 3*3 и 4*4.	
52	Лыжная подготовка	Лыжные хода. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Дистанция 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	

53	Спортивные игры Баскетбол	Броски и ловля мяча Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
54	Спортивные игры Баскетбол	Броски и ловля мяча Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
55	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
56	Спортивные игры Баскетбол	Элементы баскетбола Учебно-тренировочные игры	ОРУ с мячом в парах. Элементы баскетбола: закрепить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении, Учебно-тренировочная игра 4*4 и 5*5 с выполнением задания.	
57	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Игра	Разучить комплекс ОРУ типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу для мышц спины и брюшного пресса. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Разучить прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	
58	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения Прыжок в высоту Медленный бег Игра	Закрепить комплекс ОРУ типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу для мышц спины и брюшного пресса. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Разучить прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	
59	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения Прыжок в высоту с разбега Медленный бег	Разучить комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствовать технику	

		Эстафета	медленного бега до 4 мин.	
60	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега Медленный бег Эстафета	Закрепить комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. Совершенствовать строевые упражнения: перестроение из 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Зачёт - прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствовать технику медленного бега до 4 мин.	
61	Лёгкая атлетика	Старт с опорой на одну руку Низкий старт Бег 60 м Медленный бег Прыжок в длину с разбега Прыжки через скакалку	ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование стартов. Зачёт – бег 60м . Совершенствовать технику медленного бега до 5мин. Разучить технику прыжка в длину с разбега.	
62	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Круговая эстафета Медленный бег	ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование стартов. Зачёт – бег 60м . Совершенствовать технику медленного бега до 6мин. Закрепить технику прыжка в длину с разбега 15-20 шагов.	
63	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Медленный бег	ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование стартов. Зачёт – бег 60м . Совершенствовать технику медленного бега до 7мин. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. Закрепить метание мяча на дальность с разбега.	
64	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Встречная эстафета Медленный бег	ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование стартов. Совершенствовать технику медленного бега до 7мин. Зачёт - техника прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. Совершенствовать метание мяча на дальность с разбега.	

65	Лёгкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Метание мяча Встречная эстафета Медленный бег	ОРУ по кругу. Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения. Зачёт - техника прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. Бег 1000м на результат.	
66	Лёгкая атлетика	Инструктаж Бег 30 м, 60м Прыжок в длину с места Подтягивание на перекладине	ОРУ по кругу. Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения. Зачёт - метание мяча на дальность с разбега, техника прыжка в длину с разбега 15-20 шагов. Совершенствовать технику медленного бега до 9мин.	
67	Спортивные игры Волейбол	Инструктаж по ТБ Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	Инструктаж по ТБ. Совершенствовать стойку игрока в волейболе, перемещение в стойке. Нижняя прямая подача Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать передачу двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Учебно-тренировочная игра	
68	Спортивные игры Волейбол	Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху Приём снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра	Стойка игрока в волейболе, перемещение в стойке. Комбинации из разученных перемещений. Приём снизу двумя руками Передача двумя руками сверху над собой во встречных колоннах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра. Знание правил по волейболу.	