

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Администрация МО "Эхирит-Булагатский район"**

**МОУ Захальская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей физической  
культуры, ИЗО, музыки,  
ОБЖ, технологии и ДО  
Протокол №1  
от «28» 08. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором школы  
Приказ №65/5  
от «28» 08. 2023 г.  
Рудовой О.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся 5-9 классов**

**с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант-1)**

**п. Свердлово 2023 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования (Вариант 1), представленных в ФГОС ООО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

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

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

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военнопатриотической подготовке.

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Рабочая программа разработана с учетом рекомендаций программы воспитания МОУ Захальская СОШ, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Рабочая программа воспитания школы отражена в планируемых личностных результатах рабочей программы.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основной школе составляет: в 5 классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 66 часа

(2 часа в неделю), в 7 классе – 66 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 66 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 66 часа (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

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

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

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

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

Практический материал.

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

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

Практический материал.

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

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

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

-участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

-оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

-применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

-представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

-выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

-знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

-подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

-участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

-доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

-объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

-использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

-пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

-правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

-правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Вид<br>программного<br>материала                        | Количество часов |    |    |    |    |
|----------|---------------------------------------------------------|------------------|----|----|----|----|
|          |                                                         | Класс            |    |    |    |    |
|          |                                                         | 5                | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 1        | Гимнастика и акробатика                                 | 20               | 20 | 17 | 16 | 12 |
| 2        | Легкая атлетика                                         | 32               | 32 | 32 | 33 | 36 |
| 3        | Спортивные игры<br>(Баскетбол, Волейбол -<br>Пионербол) | 27               | 27 | 30 | 30 | 31 |
| 5        | Лыжная подготовка                                       | 20               | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 6        | Основы знаний                                           | В процессе урока |    |    |    |    |
| 7        | Всего часов                                             | 99               | 99 | 99 | 99 | 99 |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

| №<br>п/п               | Тема                                                                                                                                        | Кол – во<br>часов | Дата проведения |      |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|------|
|                        |                                                                                                                                             |                   | план            | факт |
| 1 четверть             |                                                                                                                                             |                   |                 |      |
| Легкая атлетика – 15 ч |                                                                                                                                             |                   |                 |      |
| 1                      | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.<br>Спортивные игры | 1                 |                 |      |
| 2                      | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)                                  | 1                 |                 |      |
| 3                      | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)                                  | 1                 |                 |      |
| 4                      | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым боком)               | 1                 |                 |      |
| 5                      | Пробегание отрезков 10м, 20м                                                                                                                | 1                 |                 |      |
| 6                      | Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м                                                                                                           | 1                 |                 |      |
| 7                      | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги                                                                                      | 1                 |                 |      |
| 8                      | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м                                                                             | 1                 |                 |      |
| 9                      | Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м)                                                                 | 1                 |                 |      |
| 10                     | Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м)                                                               | 1                 |                 |      |
| 11                     | Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность                                                                                       | 1                 |                 |      |
| 12                     | Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги                                                                                    | 1                 |                 |      |
| 13                     | Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин                                                                         | 1                 |                 |      |
| 14                     | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места                                                                                  | 1                 |                 |      |
| 15                     | Развитие выносливости. Бег 1000м                                                                                                            | 1                 |                 |      |
| Гимнастика 20 ч        |                                                                                                                                             |                   |                 |      |
| 16                     | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения                                  | 1                 |                 |      |
| 17                     | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два                                                                                 | 1                 |                 |      |
| 18                     | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три                                                                         | 1                 |                 |      |
| 19                     | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча                                         | 1                 |                 |      |
| 20                     | Повороты на гимнастической скамейке направо налево.                                                                                         | 1                 |                 |      |

|                                 |                                                                                                                       |   |  |  |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|                                 | Расхождение вдвоем при встрече поворотом                                                                              |   |  |  |
| 21                              | Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения | 1 |  |  |
| 22                              | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе                                                                      | 1 |  |  |
| 23                              | Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно                                                                 | 1 |  |  |
| 24                              | Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе                                      | 1 |  |  |
| 25                              | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали                                                            | 1 |  |  |
| 26                              | Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°                                                                      | 1 |  |  |
| 27                              | Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев                                                                | 1 |  |  |
| <b>2 четверть</b>               |                                                                                                                       |   |  |  |
| 28                              | Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев                                                              | 1 |  |  |
| 29                              | Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках                                                                | 1 |  |  |
| 30                              | Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках                                                              | 1 |  |  |
| 31                              | Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках                                                      | 1 |  |  |
| 32                              | Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"                                                              | 1 |  |  |
| 33                              | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках                                           | 1 |  |  |
| 34                              | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках                                           | 1 |  |  |
| 35                              | Эстафеты с элементами акробатики                                                                                      | 1 |  |  |
| <b>Спортивные игры. (7 час)</b> |                                                                                                                       |   |  |  |
| 36                              | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.                                                                    | 1 |  |  |
| 37                              | Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.                                         | 1 |  |  |
| 38                              | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.                                                         | 1 |  |  |
| 39                              | Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.                                         | 1 |  |  |
| 40                              | Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.                                                         | 1 |  |  |
| 41                              | Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.                                                       | 1 |  |  |
| 42                              | Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.                                                                      | 1 |  |  |
| <b>Подвижные игры (6ч)</b>      |                                                                                                                       |   |  |  |
| 43                              | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.                                                                           | 1 |  |  |
| 44                              | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.                                                       | 1 |  |  |
| 45                              | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с                                                                        | 1 |  |  |

|                                           |                                                                        |   |  |  |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|                                           | мячами.                                                                |   |  |  |
| 46                                        | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.          | 1 |  |  |
| 47                                        | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.         | 1 |  |  |
| 48                                        | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.                      | 1 |  |  |
| <b>3 четверть</b>                         |                                                                        |   |  |  |
| <b>Лыжная подготовка (20 часов)</b>       |                                                                        |   |  |  |
| 49                                        | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.                     | 1 |  |  |
| 50                                        | Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.        | 1 |  |  |
| 51                                        | Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.         | 1 |  |  |
| 52                                        | Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.         | 1 |  |  |
| 53                                        | Повторение спуска со склона в низкой стойке                            | 1 |  |  |
| 54                                        | Повторение спуска со склона в основной стойке                          | 1 |  |  |
| 55                                        | Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"               | 1 |  |  |
| 56                                        | Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"                 | 1 |  |  |
| 57                                        | Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"                 | 1 |  |  |
| 58                                        | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км                | 1 |  |  |
| 59                                        | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км                | 1 |  |  |
| 60                                        | Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж                           | 1 |  |  |
| 61                                        | Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж                         | 1 |  |  |
| 62                                        | Передвижение на лыжах до 1 км                                          | 1 |  |  |
| 63                                        | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м                 | 1 |  |  |
| 64                                        | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м                 | 1 |  |  |
| 65                                        | Передвижение на лыжах до 1 км                                          | 1 |  |  |
| 66                                        | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.                   | 1 |  |  |
| 67                                        | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.                   | 1 |  |  |
| 68                                        | Эстафета на лыжах.                                                     | 1 |  |  |
| <b>Спортивные игры (Баскетбол – 14 ч)</b> |                                                                        |   |  |  |
| 69                                        | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.       | 1 |  |  |
| 70                                        | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.                    | 1 |  |  |
| 71                                        | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.                    | 1 |  |  |
| 72                                        | Передача мяча в движении в парах Учебная игра.                         | 1 |  |  |
| 73                                        | Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.                          | 1 |  |  |
| 74                                        | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 75                                        | Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.                       | 1 |  |  |

| <b>4 четверть</b>             |                                                                                                                        |   |  |  |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 76                            | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.                                               | 1 |  |  |
| 77                            | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.                                               | 1 |  |  |
| 78                            | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.                                                                        | 1 |  |  |
| 79                            | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.                                                                     | 1 |  |  |
| 80                            | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.                                                                     | 1 |  |  |
| 81                            | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.                                                                   | 1 |  |  |
| 82                            | Учебная игра.                                                                                                          | 1 |  |  |
| <b>Легкая атлетика – 17 ч</b> |                                                                                                                        |   |  |  |
| 83                            | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.                                                                                   | 1 |  |  |
| 84                            | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.                                                                                   | 1 |  |  |
| 85                            | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | 1 |  |  |
| 86                            | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | 1 |  |  |
| 87                            | Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа                                                       | 1 |  |  |
| 88                            | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек                                                                            | 1 |  |  |
| 89                            | Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места                                                              | 1 |  |  |
| 90                            | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м                                                                      | 1 |  |  |
| 91                            | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м                                                                           | 1 |  |  |
| 92                            | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м                                                                           | 1 |  |  |
| 93                            | Бег 60 м                                                                                                               | 1 |  |  |
| 94                            | Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность                                                        | 1 |  |  |
| 95                            | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега                                                                          | 1 |  |  |
| 96                            | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега                                                                          | 1 |  |  |
| 97                            | Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут                                                                        | 1 |  |  |
| 98                            | Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.                                                                            | 1 |  |  |
| 99                            | Спортивные игры. Подведение итогов за год                                                                              | 1 |  |  |

**6 класс**

| №<br>п/п                     | Тема                                                                                                                                        | Кол – во<br>часов | Дата проведения |      |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|------|
|                              |                                                                                                                                             |                   | план            | факт |
| 1 четверть                   |                                                                                                                                             |                   |                 |      |
| Легкая атлетика – 15 ч       |                                                                                                                                             |                   |                 |      |
| 1                            | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.<br>Спортивные игры | 1                 | 01.09           |      |
| 2                            | Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию                                                                   | 1                 | 02.09           |      |
| 3                            | Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя                                       | 1                 | 04.09           |      |
| 4                            | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин                                                                                              | 1                 | 08.09           |      |
| 5                            | Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.                                                                                             | 1                 | 09.09           |      |
| 6                            | Бег 60 м, прыжок в длину с места.                                                                                                           | 1                 | 11.09           |      |
| 7                            | Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места                                                                            | 1                 | 15.09           |      |
| 8                            | Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.                                                   | 1                 | 16.09           |      |
| 9                            | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"                                                                                             | 1                 | 18.09           |      |
| 10                           | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"<br>Метание малого мяча на дальность.                                                        | 1                 | 22.09           |      |
| 11                           | Эстафетный бег (100 м по кругу)                                                                                                             | 1                 | 23.09           |      |
| 12                           | Эстафетный бег (100 м по кругу)                                                                                                             | 1                 | 25.09           |      |
| 13                           | Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры                                                                                           | 1                 | 29.09           |      |
| 14                           | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .                                                                                | 1                 | 30.09           |      |
| 15                           | Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры                                                                                                  | 1                 | 02.10           |      |
| Гимнастика и акробатика 20 ч |                                                                                                                                             |                   |                 |      |
| 16                           | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений                                             | 1                 | 06.10           |      |
| 17                           | Обучение перестроению из одной шеренги в две                                                                                                | 1                 | 07.10           |      |
| 18                           | Повторение перестроения из одной шеренги в две                                                                                              | 1                 | 09.10           |      |
| 19                           | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны                                                       | 1                 | 13.10           |      |
| 20                           | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны                                                       | 1                 | 14.10           |      |
| 21                           | Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом                                                                                   | 1                 | 16.10           |      |
| 22                           | Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища                                              | 1                 | 20.10           |      |
| 23                           | Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища                                              | 1                 | 21.10           |      |
| 24                           | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.<br>Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо                                      | 1                 | 23.10           |      |
| 25                           | Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.                                                                                    | 1                 | 27.10           |      |

|                                                                    |                                                                                   |   |       |  |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 26                                                                 | Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках   | 1 | 28.10 |  |
| 27                                                                 | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев                                | 1 | 30.10 |  |
| <b>2 четверть</b>                                                  |                                                                                   |   |       |  |
| 28                                                                 | Обучение двум последовательным кувыркам вперед                                    | 1 |       |  |
| 29                                                                 | Повторение двух последовательных кувырков вперед                                  | 1 |       |  |
| 30                                                                 | Обучение двух последовательных кувырков назад                                     | 1 |       |  |
| 31                                                                 | Обучение двух последовательных кувырков назад                                     | 1 |       |  |
| 32                                                                 | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).                                        | 1 |       |  |
| 33                                                                 | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).                                        | 1 |       |  |
| 34                                                                 | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).                                        | 1 |       |  |
| 35                                                                 | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).     | 1 |       |  |
| <b>Спортивные игры. Волейбол с элементами пионерболла (10 час)</b> |                                                                                   |   |       |  |
| 36                                                                 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.                  | 1 |       |  |
| 37                                                                 | Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра. | 1 |       |  |
| 38                                                                 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.                     | 1 |       |  |
| 39                                                                 | Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.              | 1 |       |  |
| 40                                                                 | Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.                             | 1 |       |  |
| 41                                                                 | Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.                     | 1 |       |  |
| 42                                                                 | Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.                     | 1 |       |  |
| 43                                                                 | Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.                                            | 1 |       |  |
| 44                                                                 | Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.        | 1 |       |  |
| 45                                                                 | Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.        | 1 |       |  |
| <b>Подвижные игры 3ч</b>                                           |                                                                                   |   |       |  |
| 46                                                                 | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.                                       |   |       |  |
| 47                                                                 | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.                   |   |       |  |
| 48                                                                 | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.                   |   |       |  |
| <b>3 четверть</b>                                                  |                                                                                   |   |       |  |
| <b>Лыжная подготовка (20 часов)</b>                                |                                                                                   |   |       |  |
| 49                                                                 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.                  | 1 |       |  |
| 50                                                                 | Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км                      | 1 |       |  |
| 51                                                                 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.                              | 1 |       |  |
| 52                                                                 | Обучение попеременному двухшажному ходу.                                          | 1 |       |  |

|                                           |                                                                                                 |   |  |  |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|                                           | Сочетание работы рук и ног.                                                                     |   |  |  |
| 53                                        | Обучение попеременному двухшажному ходу.<br>Сочетание работы рук и ног.                         | 1 |  |  |
| 54                                        | Обучение попеременному двухшажному ходу.                                                        | 1 |  |  |
| 55                                        | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке                                 | 1 |  |  |
| 56                                        | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке                                 | 1 |  |  |
| 57                                        | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке                                 | 1 |  |  |
| 58                                        | Обучение повороту переступанием в движении                                                      | 1 |  |  |
| 59                                        | Обучение повороту переступанием в движении                                                      | 1 |  |  |
| 60                                        | Повторение поворота переступанием в движении                                                    | 1 |  |  |
| 61                                        | Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону                                                  | 1 |  |  |
| 62                                        | Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону                                                  | 1 |  |  |
| 63                                        | Обучение торможения «плугом».                                                                   | 1 |  |  |
| 64                                        | Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».                                              | 1 |  |  |
| 65                                        | Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км                                    | 1 |  |  |
| 66                                        | Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100м.                                        | 1 |  |  |
| 67                                        | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.                                           | 1 |  |  |
| 68                                        | Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики                                 | 1 |  |  |
| <b>Спортивные игры (Баскетбол – 11 ч)</b> |                                                                                                 |   |  |  |
| 69                                        | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.                                | 1 |  |  |
| 70                                        | Остановка шагом. Учебная игра.                                                                  | 1 |  |  |
| 71                                        | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.                   | 1 |  |  |
| 72                                        | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.                                         | 1 |  |  |
| <b>Подвижные игры 3ч</b>                  |                                                                                                 |   |  |  |
| 73                                        | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты                                                |   |  |  |
| 74                                        | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.                                               |   |  |  |
| 75                                        | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.                                               |   |  |  |
| <b>4 четверть</b>                         |                                                                                                 |   |  |  |
| 76                                        | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу | 1 |  |  |
| 77                                        | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места                                    | 1 |  |  |
| 78                                        | Эстафета с ведением мяча                                                                        | 1 |  |  |
| 79                                        | Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине                                                | 1 |  |  |
| 80                                        | Бег с ускорением до 10 м                                                                        | 1 |  |  |
| 81                                        | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места                                    | 1 |  |  |
| 82                                        | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине                                    | 1 |  |  |

| Легкая атлетика – 17 ч |                                                              |   |  |  |
|------------------------|--------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 83                     | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.                         | 1 |  |  |
| 84                     | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.                         | 1 |  |  |
| 85                     | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.                         | 1 |  |  |
| 86                     | Подтягивание (м), вис (д).                                   | 1 |  |  |
| 87                     | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |  |  |
| 88                     | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места   | 1 |  |  |
| 89                     | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места   | 1 |  |  |
| 90                     | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м    | 1 |  |  |
| 91                     | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.                       | 1 |  |  |
| 92                     | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега                | 1 |  |  |
| 93                     | Развитие выносливости. Бег 1000м.                            | 1 |  |  |
| 94                     | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега                | 1 |  |  |
| 95                     | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.              | 1 |  |  |
| 96                     | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов на результат. | 1 |  |  |
| 97                     | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м на результат    | 1 |  |  |
| 98                     | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м на результат.   | 1 |  |  |
| 99                     | Спортивные игры. Подведение итогов за год                    | 1 |  |  |

**7 класс**

| №<br>п/п                     | Тема                                                                                                                  | Кол – во<br>часов | Дата проведения |      |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|------|
|                              |                                                                                                                       |                   | план            | факт |
| 1 четверть                   |                                                                                                                       |                   |                 |      |
| Легкая атлетика – 15 ч       |                                                                                                                       |                   |                 |      |
| 1                            | Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры | 1                 | 01.09           |      |
| 2                            | Повторение строевых упражнений на месте и в движении                                                                  | 1                 | 02.09           |      |
| 3                            | Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.                              | 1                 | 04.09           |      |
| 4                            | Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)                                                               | 1                 | 08.09           |      |
| 5                            | Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин                                                                         | 1                 | 09.09           |      |
| 6                            | Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м                                                                   | 1                 | 11.09           |      |
| 7                            | Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места                                                     | 1                 | 15.09           |      |
| 8                            | Эстафетный бег(100м) по кругу                                                                                         | 1                 | 16.09           |      |
| 9                            | Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м                                                                             | 1                 | 18.09           |      |
| 10                           | Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)                                                                | 1                 | 22.09           |      |
| 11                           | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги                                                                | 1                 | 23.09           |      |
| 12                           | Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги                                                              | 1                 | 25.09           |      |
| 13                           | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега                                                                             | 1                 | 29.09           |      |
| 14                           | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега                                                                             | 1                 | 30.09           |      |
| 15                           | Развитие выносливости. Бег 1000м                                                                                      | 1                 | 02.10           |      |
| Гимнастика и акробатика 17 ч |                                                                                                                       |                   |                 |      |
| 16                           | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.                    | 1                 | 06.10           |      |
| 17                           | Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)                                                                | 1                 | 07.10           |      |
| 18                           | Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)                                                              | 1                 | 09.10           |      |
| 19                           | Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре                                                             | 1                 | 13.10           |      |
| 20                           | Из упора сидя лечь, встать без помощи рук                                                                             | 1                 | 14.10           |      |
| 21                           | Прыжки через скакалку                                                                                                 | 1                 | 16.10           |      |
| 22                           | Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления                         | 1                 | 20.10           |      |
| 23                           | Лазание и перелезание через различные препятствия                                                                     | 1                 | 21.10           |      |
| 24                           | Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке                  | 1                 | 23.10           |      |
| 25                           | Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление                                 | 1                 | 27.10           |      |

|                                              |                                                                                                          |   |       |  |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 26                                           | Упражнения в равновесии                                                                                  | 1 | 28.10 |  |
| 27                                           | Обучение стойке на руках (с помощью)                                                                     | 1 | 30.10 |  |
| <b>2 четверть</b>                            |                                                                                                          |   |       |  |
| 28                                           | Повторение стойке на руках (с помощью) Обучение перевороту боком(с помощью)                              | 1 |       |  |
| 29                                           | Повторение перевороту боком(с помощью) Два - три последовательных кувырка вперед, назад                  | 1 |       |  |
| 30                                           | "Шпагат" с опорой руками о пол                                                                           | 1 |       |  |
| 31                                           | Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину                                            | 1 |       |  |
| 32                                           | Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину                                            | 1 |       |  |
| <b>Спортивные игры. Волейбол (13 час)</b>    |                                                                                                          |   |       |  |
| 33                                           | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол                           | 1 |       |  |
| 34                                           | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.                                                    | 1 |       |  |
| 35                                           | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.                                                    | 1 |       |  |
| 36                                           | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.                                                      | 1 |       |  |
| 37                                           | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.                                                      | 1 |       |  |
| 38                                           | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.                                                      | 1 |       |  |
| 39                                           | Обучение нижней прямой подаче                                                                            | 1 |       |  |
| 40                                           | Обучение нижней прямой подаче                                                                            | 1 |       |  |
| 41                                           | Обучение нижней прямой подаче                                                                            | 1 |       |  |
| 42                                           | Обучение верхней прямой подачи                                                                           | 1 |       |  |
| 43                                           | Обучение верхней прямой подачи                                                                           | 1 |       |  |
| 44                                           | Обучение верхней прямой подачи                                                                           | 1 |       |  |
| 45                                           | Эстафета с элементами волейбола                                                                          | 1 |       |  |
| <b>Подвижные игры на основе волейбола 3ч</b> |                                                                                                          |   |       |  |
| 46                                           | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра                                                            | 1 |       |  |
| 47                                           | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра                                                            | 1 |       |  |
| 48                                           | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра                                                            | 1 |       |  |
| <b>3 четверть</b>                            |                                                                                                          |   |       |  |
| <b>Лыжная подготовка (20 часов)</b>          |                                                                                                          |   |       |  |
| 49                                           | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами | 1 |       |  |
| 50                                           | Повторение попеременному двухшажному ходу                                                                | 1 |       |  |
| 51                                           | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук                                                     | 1 |       |  |
| 52                                           | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук                                                     | 1 |       |  |
| 53                                           | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук                                                   | 1 |       |  |
| 54                                           | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног               | 1 |       |  |
| 55                                           | Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой»                                                           | 1 |       |  |
| 56                                           | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке                                             | 1 |       |  |

|                                               |                                                                          |   |  |  |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 57                                            | Торможение «плугом».                                                     | 1 |  |  |
| 58                                            | Обучение правильному падению при спуске                                  | 1 |  |  |
| 59                                            | Повторение правильному падению при спуске                                | 1 |  |  |
| 60                                            | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м                | 1 |  |  |
| 61                                            | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м                | 1 |  |  |
| 62                                            | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м                          | 1 |  |  |
| 63                                            | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м                          | 1 |  |  |
| 64                                            | Лыжные эстафеты по кругу                                                 | 1 |  |  |
| 65                                            | Лыжные эстафеты по кругу                                                 | 1 |  |  |
| 66                                            | Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности                           | 1 |  |  |
| 67                                            | Прохождение дистанции 2 км                                               | 1 |  |  |
| 68                                            | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).                                | 1 |  |  |
| <b>Спортивные игры (Баскетбол – 11 ч)</b>     |                                                                          |   |  |  |
| 69                                            | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.                       | 1 |  |  |
| 70                                            | Штрафные броски. Учебная игра.                                           | 1 |  |  |
| 71                                            | Штрафные броски. Учебная игра.                                           | 1 |  |  |
| 72                                            | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |  |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола 3ч</b> |                                                                          |   |  |  |
| 73                                            | Остановка шагом. Учебная игра                                            | 1 |  |  |
| 74                                            | Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.                      | 1 |  |  |
| 75                                            | Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра                         | 1 |  |  |
| <b>4 четверть</b>                             |                                                                          |   |  |  |
| 76                                            | Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.                   | 1 |  |  |
| 77                                            | Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.       | 1 |  |  |
| 78                                            | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.     | 1 |  |  |
| 79                                            | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.     | 1 |  |  |
| 80                                            | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.          | 1 |  |  |
| 81                                            | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.          | 1 |  |  |
| 82                                            | Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.                           | 1 |  |  |
| <b>Легкая атлетика – 17 ч</b>                 |                                                                          |   |  |  |
| 83                                            | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.                                     | 1 |  |  |
| 84                                            | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.                                     | 1 |  |  |
| 85                                            | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.                                     | 1 |  |  |
| 86                                            | Подтягивание (м), вис (д).                                               | 1 |  |  |
| 87                                            | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек             | 1 |  |  |
| 88                                            | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места               | 1 |  |  |
| 89                                            | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места               | 1 |  |  |

|    |                                                                               |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 90 | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м                                  | 1 |  |  |
| 91 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.                                        | 1 |  |  |
| 92 | Прыжки в длину с разбега                                                      | 1 |  |  |
| 93 | Развитие выносливости. Бег 1000 м.                                            | 1 |  |  |
| 94 | Прыжки в длину с разбега на результат                                         | 1 |  |  |
| 95 | Бег 30 м на результат.                                                        | 1 |  |  |
| 96 | Челночный бег 3х10 м.                                                         | 1 |  |  |
| 97 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.<br>Ширина коридора 10 - 15 м. | 1 |  |  |
| 98 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.<br>Ширина коридора 10 - 15 м. | 1 |  |  |
| 99 | Подведение итогов за год. Спортивные игры                                     | 1 |  |  |

### 8 класс

| №<br>п/п                     | Тема                                                                                                                | Кол – во<br>часов | Дата проведения |      |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|------|
|                              |                                                                                                                     |                   | план            | факт |
| 1 четверть                   |                                                                                                                     |                   |                 |      |
| Легкая атлетика – 15 ч       |                                                                                                                     |                   |                 |      |
| 1                            | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы | 1                 | 01.09           |      |
| 2                            | Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин                                                             | 1                 | 04.09           |      |
| 3                            | Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин                                                             | 1                 | 07.09           |      |
| 4                            | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м                                                                          | 1                 | 08.09           |      |
| 5                            | Развитие скоростной выносливости. Бег 100м                                                                          | 1                 | 11.09           |      |
| 6                            | Прыжки в длину с места                                                                                              | 1                 | 14.09           |      |
| 7                            | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.                                                             | 1                 | 15.09           |      |
| 8                            | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.                                                             | 1                 | 18.09           |      |
| 9                            | Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки                             | 1                 | 21.09           |      |
| 10                           | Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки                                                | 1                 | 22.09           |      |
| 11                           | Тройной, пятерной прыжок с места                                                                                    | 1                 | 25.09           |      |
| 12                           | Пятерной, семерной прыжок с места                                                                                   | 1                 | 28.09           |      |
| 13                           | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.                                                          | 1                 | 29.09           |      |
| 14                           | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.                                                          | 1                 | 02.10           |      |
| 15                           | Кроссовый бег 500м. Спортивные игры                                                                                 | 1                 | 05.10           |      |
| Гимнастика и акробатика 16 ч |                                                                                                                     |                   |                 |      |
| 16                           | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений                                   | 1                 | 06.10           |      |

|                                               |                                                                                   |   |       |  |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 17                                            | Повороты в движении направо, налево                                               | 1 | 09.10 |  |
| 18                                            | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой | 1 | 12.10 |  |
| 19                                            | Прыжки через скакалку                                                             | 1 | 13.10 |  |
| 20                                            | Прыжки через скакалку                                                             | 1 | 16.10 |  |
| 21                                            | Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра                  | 1 | 19.10 |  |
| 22                                            | Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия                       | 1 | 20.10 |  |
| 23                                            | Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями        | 1 | 23.10 |  |
| 24                                            | Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы                  | 1 | 26.10 |  |
| 25                                            | Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы                  | 1 | 27.10 |  |
| 26                                            | Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре                         | 1 | 30.10 |  |
| 27                                            | Подъем туловища из положения лежа руки за головой                                 | 1 | 30.10 |  |
| <b>2 четверть</b>                             |                                                                                   |   |       |  |
| 28                                            | Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках       | 1 |       |  |
| 29                                            | Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами                                    | 1 |       |  |
| 30                                            | Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами                                  | 1 |       |  |
| 31                                            | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла                            | 1 |       |  |
| <b>Спортивные игры. Волейбол ( 11 час)</b>    |                                                                                   |   |       |  |
| 32                                            | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.                  | 1 |       |  |
| 33                                            | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.                       | 1 |       |  |
| 34                                            | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.                       | 1 |       |  |
| 35                                            | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.                       | 1 |       |  |
| 36                                            | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.            | 1 |       |  |
| 37                                            | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.            | 1 |       |  |
| 38                                            | Эстафеты с элементами волейбола                                                   | 1 |       |  |
| 39                                            | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра                      | 1 |       |  |
| 40                                            | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра                      | 1 |       |  |
| 41                                            | Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра                    | 1 |       |  |
| 42                                            | Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра                    | 1 |       |  |
| <b>Подвижные игры на основе волейбола 6ч.</b> |                                                                                   |   |       |  |

|                                           |                                                                                            |   |  |  |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 43                                        | Нижняя прямая подача. Учебная игра                                                         | 1 |  |  |
| 44                                        | Нижняя прямая подача. Учебная игра                                                         |   |  |  |
| 45                                        | Нижняя прямая подача. Учебная игра                                                         |   |  |  |
| 46                                        | Верхняя прямая подача. Учебная игра.                                                       |   |  |  |
| 47                                        | Верхняя прямая подача. Учебная игра.                                                       |   |  |  |
| 48                                        | Верхняя прямая подача. Учебная игра.                                                       |   |  |  |
| <b>3 четверть</b>                         |                                                                                            |   |  |  |
| <b>Лыжная подготовка (20 часов)</b>       |                                                                                            |   |  |  |
| 49                                        | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.                                         | 1 |  |  |
| 50                                        | Повторение попеременному двухшажному ходу                                                  | 1 |  |  |
| 51                                        | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук                                       | 1 |  |  |
| 52                                        | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук                                       | 1 |  |  |
| 53                                        | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук                                     | 1 |  |  |
| 54                                        | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног | 1 |  |  |
| 55                                        | Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»                                            | 1 |  |  |
| 56                                        | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке                               | 1 |  |  |
| 57                                        | Торможение «плугом».                                                                       | 1 |  |  |
| 58                                        | Обучение правильному падению при спуске                                                    | 1 |  |  |
| 59                                        | Повторение правильному падению при спуске                                                  | 1 |  |  |
| 60                                        | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м                                  | 1 |  |  |
| 61                                        | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м                                  | 1 |  |  |
| 62                                        | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м                                            | 1 |  |  |
| 63                                        | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м                                            | 1 |  |  |
| 64                                        | Лыжные эстафеты по кругу                                                                   | 1 |  |  |
| 65                                        | Лыжные эстафеты по кругу                                                                   | 1 |  |  |
| 66                                        | Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности                                             | 1 |  |  |
| 67                                        | Прохождение дистанции 2 км                                                                 | 1 |  |  |
| 68                                        | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).                                                  | 1 |  |  |
| <b>Спортивные игры (Баскетбол – 13 ч)</b> |                                                                                            |   |  |  |
| 69                                        | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.                           | 1 |  |  |
| 70                                        | Остановка шагом. Учебная игра.                                                             | 1 |  |  |
| 71                                        | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.              | 1 |  |  |
| 72                                        | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.              | 1 |  |  |
| 73                                        | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.                                    | 1 |  |  |
| 74                                        | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.                                    | 1 |  |  |
| 75                                        | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом                                       | 1 |  |  |
| <b>4 четверть</b>                         |                                                                                            |   |  |  |
| 76                                        | Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине                                           | 1 |  |  |

|                               |                                                              |   |  |  |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 77                            | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения    | 1 |  |  |
| 78                            | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения    | 1 |  |  |
| 79                            | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |  |  |
| 80                            | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |  |  |
| 81                            | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |  |  |
| <b>Легкая атлетика – 18 ч</b> |                                                              |   |  |  |
| 82                            | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.                         | 1 |  |  |
| 83                            | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.                         | 1 |  |  |
| 84                            | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.                         | 1 |  |  |
| 85                            | Подтягивание (м), вис (д).                                   | 1 |  |  |
| 86                            | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |  |  |
| 87                            | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места   | 1 |  |  |
| 88                            | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места   | 1 |  |  |
| 89                            | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м    | 1 |  |  |
| 90                            | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.                       | 1 |  |  |
| 91                            | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега                | 1 |  |  |
| 92                            | Развитие выносливости. Бег 1000м.                            | 1 |  |  |
| 93                            | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега                | 1 |  |  |
| 94                            | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.              | 1 |  |  |
| 95                            | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.              | 1 |  |  |
| 96                            | Развитие координации движения. Челночный бег                 | 1 |  |  |
| 97                            | Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры                         | 1 |  |  |
| 98                            | Подтягивание- юноши, вис- девушки                            | 1 |  |  |
| 99                            | Подведение итогов за год. Спортивные игры                    | 1 |  |  |

### 9 класс

| №<br>п/п               | Тема                                                                                                                      | Кол – во<br>часов | Дата проведения |      |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|------|
|                        |                                                                                                                           |                   | план            | факт |
| 1 четверть             |                                                                                                                           |                   |                 |      |
| Легкая атлетика – 21 ч |                                                                                                                           |                   |                 |      |
| 1                      | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.<br>Понятие спортивной этики. отношение к своим<br>товарищам по команде | 1                 | 01.09           |      |
| 2                      | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до<br>4 км.                                                           | 1                 | 04.09           |      |
| 3                      | Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3<br>раза).                                                          | 1                 | 07.09           |      |
| 4                      | Бег 100 м, прыжок в длину с места.                                                                                        | 1                 | 08.09           |      |

|                                            |                                                                                    |   |       |  |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 5                                          | Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин           | 1 | 11.09 |  |
| 6                                          | Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин           | 1 | 14.09 |  |
| 7                                          | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.                                         | 1 | 15.09 |  |
| 8                                          | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.                                         | 1 | 18.09 |  |
| 9                                          | Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)                                                 | 1 | 21.09 |  |
| 10                                         | Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)                                                 | 1 | 22.09 |  |
| 11                                         | Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.                                     | 1 | 25.09 |  |
| 12                                         | Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.<br>Метание малого мяча с разбега.   | 1 | 28.09 |  |
| 13                                         | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.                         | 1 | 29.09 |  |
| 14                                         | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.                         | 1 | 02.10 |  |
| 15                                         | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.                         | 1 | 05.10 |  |
| 16                                         | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места                         | 1 | 06.10 |  |
| 17                                         | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места                         | 1 | 09.10 |  |
| 18                                         | Челночный бег                                                                      | 1 | 12.10 |  |
| 19                                         | Челночный бег                                                                      | 1 | 13.10 |  |
| 20                                         | Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки                          | 1 | 16.10 |  |
| 21                                         | Подъем туловища из положения лежа руки за головой                                  | 1 | 19.10 |  |
| <b>Гимнастика и акробатика 12 ч</b>        |                                                                                    |   |       |  |
| 22                                         | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.                                 | 1 | 20.10 |  |
| 23                                         | Закрепление всех видов перестроений                                                | 1 | 23.10 |  |
| 24                                         | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.                           | 1 | 26.10 |  |
| 25                                         | Прыжки со скакалкой.                                                               | 1 | 27.10 |  |
| 26                                         | Лазание и перелезание                                                              | 1 | 30.10 |  |
| 27                                         | Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.       | 1 | 30.10 |  |
| <b>2 четверть</b>                          |                                                                                    |   |       |  |
| 28                                         | Упражнения в равновесии                                                            | 1 |       |  |
| 29                                         | Обучение акробатической комбинации.                                                | 1 |       |  |
| 30                                         | Повторении акробатической комбинации.                                              | 1 |       |  |
| 31                                         | Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.                                 | 1 |       |  |
| 32                                         | Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда. | 1 |       |  |
| 33                                         | Преодоление полосы препятствий.                                                    | 1 |       |  |
| <b>Спортивные игры. Волейбол ( 12 час)</b> |                                                                                    |   |       |  |
| 34                                         | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.                   | 1 |       |  |
| 35                                         | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.                        | 1 |       |  |

|                                               |                                                                                            |   |  |  |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 36                                            | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.                                | 1 |  |  |
| 37                                            | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.                                | 1 |  |  |
| 38                                            | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.                     | 1 |  |  |
| 39                                            | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.                     | 1 |  |  |
| 40                                            | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра                               | 1 |  |  |
| 41                                            | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра                               | 1 |  |  |
| 42                                            | Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра                             | 1 |  |  |
| <b>Подвижные игры на основе волейбола 6ч.</b> |                                                                                            |   |  |  |
| 43                                            | Нижняя прямая подача. Учебная игра                                                         | 1 |  |  |
| 44                                            | Нижняя прямая подача. Учебная игра                                                         | 1 |  |  |
| 45                                            | Нижняя прямая подача. Учебная игра                                                         | 1 |  |  |
| 46                                            | Верхняя прямая подача. Учебная игра.                                                       | 1 |  |  |
| 47                                            | Верхняя прямая подача. Учебная игра.                                                       | 1 |  |  |
| 48                                            | Верхняя прямая подача. Учебная игра.                                                       | 1 |  |  |
| <b>3 четверть</b>                             |                                                                                            |   |  |  |
| <b>Лыжная подготовка (20 часов)</b>           |                                                                                            |   |  |  |
| 49                                            | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.                                         | 1 |  |  |
| 50                                            | Повторение попеременному двухшажному ходу                                                  | 1 |  |  |
| 51                                            | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук                                       | 1 |  |  |
| 52                                            | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук                                       | 1 |  |  |
| 53                                            | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук                                     | 1 |  |  |
| 54                                            | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног | 1 |  |  |
| 55                                            | Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»                                            | 1 |  |  |
| 56                                            | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке                               | 1 |  |  |
| 57                                            | Торможение «плугом».                                                                       | 1 |  |  |
| 58                                            | Обучение правильному падению при спуске                                                    | 1 |  |  |
| 59                                            | Повторение правильному падению при спуске                                                  | 1 |  |  |
| 60                                            | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м                                  | 1 |  |  |
| 61                                            | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м                                  | 1 |  |  |
| 62                                            | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м                                            | 1 |  |  |
| 63                                            | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м                                            | 1 |  |  |
| 64                                            | Лыжные эстафеты по кругу                                                                   | 1 |  |  |
| 65                                            | Лыжные эстафеты по кругу                                                                   | 1 |  |  |
| 66                                            | Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности                                             | 1 |  |  |

|                                           |                                                                      |   |  |  |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 67                                        | Прохождение дистанции 2 км                                           | 1 |  |  |
| 68                                        | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).                            | 1 |  |  |
| <b>Спортивные игры (Баскетбол – 16 ч)</b> |                                                                      |   |  |  |
| 69                                        | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.     | 1 |  |  |
| 70                                        | Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.        | 1 |  |  |
| 71                                        | Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.        | 1 |  |  |
| 72                                        | Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 73                                        | Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.      | 1 |  |  |
| 74                                        | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.        | 1 |  |  |
| 75                                        | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.      | 1 |  |  |
| <b>4 четверть</b>                         |                                                                      |   |  |  |
| 76                                        | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.                 | 1 |  |  |
| 77                                        | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.                 | 1 |  |  |
| 78                                        | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.      | 1 |  |  |
| 79                                        | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.      | 1 |  |  |
| 80                                        | Штрафной бросок. Учебная игра.                                       | 1 |  |  |
| 81                                        | Эстафеты с элементами баскетбола.                                    | 1 |  |  |
| 82                                        | Зонная защита Учебная игра.                                          | 1 |  |  |
| 83                                        | Зонная защита Учебная игра.                                          | 1 |  |  |
| 84                                        | Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.                    | 1 |  |  |
| <b>Легкая атлетика – 15 ч</b>             |                                                                      |   |  |  |
| 85                                        | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.                                 | 1 |  |  |
| 86                                        | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.                                 | 1 |  |  |
| 87                                        | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.                                 | 1 |  |  |
| 88                                        | Подтягивание (м), вис (д).                                           | 1 |  |  |
| 89                                        | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек         | 1 |  |  |
| 90                                        | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места           | 1 |  |  |
| 91                                        | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места           | 1 |  |  |
| 92                                        | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м            | 1 |  |  |
| 93                                        | Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.                              | 1 |  |  |
| 94                                        | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега                        | 1 |  |  |
| 95                                        | Развитие выносливости. Бег 1000м.                                    | 1 |  |  |
| 96                                        | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега                        | 1 |  |  |
| 97                                        | Метание малого мяча на дальность с полного разбега.                  | 1 |  |  |
| 98                                        | Метание малого мяча на дальность с полного разбега.                  | 1 |  |  |

|    |                                           |   |  |  |
|----|-------------------------------------------|---|--|--|
| 99 | Подведение итогов за год. Спортивные игры | 1 |  |  |
|----|-------------------------------------------|---|--|--|

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
12. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»-  
<http://windows.edu.ru>
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» -  
<http://school-collektion.edu.ru>
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» -  
<http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>
4. Российский образовательный портал  
<http://www.school.edu.ru>

5. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования

<http://www.ndce.edu.ru>

6. Школьный портал

<http://www.portalschool.ru>

