ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ Г. ПУГАЧЕВА»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО учителей естественно – математического цикла Руководитель МО _____Е.В.Данилова Протокол №1 от 31.08.2023 г.	Зам. директора по УВР ГБОУ СО "Школа-интернат г. Пугачева" _____Драгунова О.И. 31.08.2023 г.	Директор ГБОУ СО "Школа-интернат г. Пугачева" _____Урабасова М. А. Приказ №261 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(5-9 классы)

2023 – 2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 - 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

– воспитание интереса к физической культуре и спорту;

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

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

– воспитание нравственных качеств и свойств личности;

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 - 9 классе определяет следующие задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

-формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

– совершенствование техники легкоатлетических упражнений;

– совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и на гимнастических на снарядах;

– совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

– совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

– формирование мотивации к здоровому образу жизни;

– формирование способности объективно оценивать свои возможности;

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- формирование основных двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость);

-совершенствование умения преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия;

2. Содержание обучения

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 - 9 классах направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

С 8 класса программой предусмотрены следующие виды работы:

– беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

– выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

– выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

– самостоятельное выполнение упражнений;

– занятия в тренирующем режиме.

5класс

Требования к знаниям (на каждом занятии)

Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физических способностей для человека. Упрощенные правила одной из спортивных игр. Правила проведения одной подвижной игры.

Требования к двигательным умениям и навыкам

Гимнастика:

освоить два кувырка в длину слитно; стойка на одной ноге; "полушпагат"; "мост" (девочки); стойка на лопатках; перекаты; висы; опорный прыжок через гимнастического козла в ширину согнув ноги;преодоление вертикальных препятствий (с опорой и без опоры).

Легкая атлетика:

высокий старт; бег 30 и 60 м; равномерный бег до 1000 м; прыжки в длину с места; метание мяча на дальность и в цель; передача эстафеты; эстафеты; специальные беговые упражнения; кроссовая подготовка.

Лыжная подготовка:

ступающий шаг, скользящий шаг, ходьба на лыжах; подъем наискось "полуелочкой"; торможение "плугом"; повороты переступанием; передвижение на лыжах до 1,5 км.

Элементы спортивных игр:

баскетбол (стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение, мяча правой и левой рукой в шаге, бросок мяча одной рукой с места, двумя руками из за головы, передача мяча, ловля мяча); пионербол (стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча, прием мяча, подача мяча).

Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

6 класс

Требования к знаниям (на каждом занятии)

Правила безопасного поведения на замятиях по физическому воспитанию. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития качеств и состояние здоровья. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств учащихся. Простейшие правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Упрощенные правила изучаемой спортивной игры.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика:

освоить кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики); "полушпагат" с опорой руками (девочки); мост из положения лежа на спине; перекаты; висы; опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги; преодоление горизонтальных препятствий.

Элементы спортивных игр:

баскетбол (ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, ведение мяча шагом и в беге, бросок мяча от плеча после ведений, бросок мяча от груди, остановка с мячом, передачи и ловля мяча); волейбол, пионербол(перемещение приставными шагами, передача мяча в парах на месте и после перемещения, прием мяча на месте,подача мяча через сетку, разыгрывание мяча).

Легкая атлетика:

бег 30 и 60 м с максимальной скоростью; стартовый разгон; бег до 1000 м; прыжок в длину с места; метание малых мячей в горизонтальную цель и на дальность с места, кроссовая подготовка до 1,5 км.

Лыжная подготовка:

одновременный двухшажный и бесшажный ходы, скользящий шаг; подъем "елочкой"; торможение и поворот«упором». Прохождение дистанции до 2 км.

Развитие двигательных качеств:

скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

7 класс

Требования к знаниям (на каждом занятии)

Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Требования к двигательным умениям и навыкам

Гимнастика:

кувырок назад; опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь; комплекс упражнений с гимнастическими палками, мячами, упоры, висы; простейшие упражнения на гимнастическом бревне.

Элементы спортивных игр:

баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча после движения, игра в мини- баскетбол); волейбол (передача мяча сверху через сетку,нижняя подача мяча через сетку, верхняя передача над собой).

Легкая атлетика:

бег с переменной скоростью до 1500 м.; прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с прямого разбега; метание малого мяча на дальность с разбега; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий; кроссовая подготовка; челночный бег.

Лыжная подготовка:

одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 2 км.

Развитие двигательных качеств:

скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

8 класс

Требования к знаниям (на каждом занятии)

Правила безопасного поведения на занятиях пофизическому воспитанию. Влияние физкультурных и спортивных занятий на красоту движений. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Понятие здорового образа жизни, требования здорового образа жизни к двигательному режиму. Несовместимость здорового образа жизни и вредных привычек.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика:

Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках,«мост» из положения лежа на спине;опорный прыжок через козла «ноги врозь»; комплекс упражнений с гимнастическими палками и мячами, обручами(девочки); упражнения на гимнастическом бревне (девочки).

Спортивные игры:

баскетбол (штрафной бросок, передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола, персональная защита, вырывание и выбивание мяча, двухсторонняя игра); волейбол (многократные передачи мяча над собой, отбивание мяча кулаком, прием мяча снизу, нижняя прямая передача, учебная игра).

Легкая атлетика:

техника стартов;бег с переменной скоростью до 2 км., кроссовая подготовка; прыжки с разбега в высоту способом "перешагивание", в длину способом "согнув ноги"; метание малого мяча

надальность и в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий, бег с изменением темпа; специальные беговые упражнения; челночный бег.

Лыжная подготовка:

одновременный одношажный ход; попеременно двушажный ход; торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции до 2 км.

Развитие двигательных качеств:

скоростно-силовой выносливости, силы, быстроты движений, гибкости, ловкости.

9 класс

Требования к знаниям (на каждом занятии)

Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

Требования к двигательным навыкам и умениям:

Гимнастика:

Стойка на лопатках, кувырок вперед в группировке, мост из положения лежа на спине, полушпагат (девочки); висы; опорный прыжок через гимнастического коня способом « согнув ноги» или « ноги врозь».

Спортивные игры:

баскетбол (передача мяча в движении, ведение мяча попеременно правой и левой рукой, персональная защита, броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов, упрощенная двусторонняя игра); волейбол (нижняя и боковая подача мяча через сетку, передача мяча через сетку, прием мяча снизу и сверху, упрощенная двусторонняя игра).

Легкая атлетика:

низкий старт,старт с опорой, высокий старт, бег по виражу; передача и прием эстафеты; бег до 2 км; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" и в длину с разбега способом "согнув ноги"; метание малого мяча на дальность с разбега и с места, метание мяча (теннисного) в цель; преодоление небольших препятствий с наскоком и перепрыгиванием, кроссовая подготовка, бег с изменением скорости, легкоатлетическая эстафета, челночный бег.

Лыжная подготовка:

переход с одновременных ходов на попеременные; преодоление небольших препятствий; повороты на лыжах махом левой ноги;прохождение дистанции до 3км.; спуск со склона в средней стойке.

Развитие двигательных качеств:

скоростно–силовых качеств, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости.

3. Планируемые результаты

Личностные:

– осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

– испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

– формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

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

– владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

– формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 – 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений

и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2»не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5- 9 классов:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание на нижней перекладине (девочки);
- наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на дистанции 500 м;
- поднимание туловища лёжа на спине за установленный промежуток времени.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Цель проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: стадион ДЮСШ, спортивный зал школы.

Оборудование и инвентарь: секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок, низкая перекладина.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с <u>достаточным</u> уровнем освоения планируемых результатов:

- ✓ Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью за наименьшее время
- ✓ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги
- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа– отжаться максимальное количество раз.
- ✓ Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) - подтянуться максимальное количество раз.
- ✓ Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу -

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени не сгибая колени.

- ✓ Поднимание туловища из положения лёжа на спине (максимальное количество раз за 30 сек. и 1 мин.).
- ✓ Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:

- ✓ Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
- ✓ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
- ✓ Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
- ✓ Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
- ✓ Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний	в	течение	всех	видов	деятельности
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	21	21	20	21	21
3	Подвижные и спортивные игры	21	21	22	22	22
4	Гимнастика и акробатика	12	12	12	11	10
5	Лыжная подготовка	10	10	10	10	11
6	Проведение тестирования физических возможностей	4	4	4	4	4
	Всего	68	68	68	68	68

Поурочное планирование

5Б класс

№	Тема урока	Кол-во часов		Дата изучения
		Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Развитие скоростных качеств.		1	05.09
2	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег, эстафетный бег. Линейная эстафета. Инструкция № 39		1	06.09
3	Развитие скоростных возможностей. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, встречная эстафета		1	12.09
4	Значение физических способностей для человека. Метание малого мяча – техника обучения		1	13.09
5 6	Прыжок в длину с места - обучение. Метание малого мяча (техника). Подвижные игры.		2	19.09 20.09
7	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.		1	26.09
8 9	Проведения тестирования уровня физической подготовленности		2	27.09 03.10
10 11	Метание теннисного мяча на дальность. Чередование бега и ходьбы на средних дистанциях. Развитие координационных качеств.		2	04.10 10.10
12	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции – техника бега. Бег до 1000 м. Упражнения на восстановление. Подвижные игры.		1	11.10
13 14	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег (до 7 мин). Силовая подготовка. Подвижные игры.		2	17.10 18.10
15	Комплекс упражнений на осанку		1	24.10
16	Комплекс упражнений на развитие координации		1	25.10
17 18	Волейбол. Пионербол. Стойка игрока. Передвижения. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Ловля мяча.Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Инструкция № 82		2	07.11 08.11
19 20	Волейбол. Пионербол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Подача мяча через сетку.		2	14.11 15.11
21 22	Волейбол. Пионербол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игровая деятельность.		2	21.11 22.11
23	Гимнастика. Строевые упражнения на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Техника безопасности. Инструкция № 41		1	28.11
24 25	Строевые упражнения. Строевой шаг. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания на низкой перекладине. Подвижные игры.		2	29.11 05.12
26	Опорный прыжок ноги врозь – обучение		1	06.12
27	Опорный прыжок – совершенствование. Развитие		2	12.12

28	силовых способностей. Строевые упражнения. Подвижные игры.			13.12
29 30	Акробатика. Кувырок вперед, перекаты. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры		2	19.12 20.12
31 32	Акробатика. Кувырки вперед, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Комплекс упражнений с гимнастическими палками		2	26.12 27.12
33	Волейбол. Пионербол. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте, прием мяча. Подвижная игра с элементами в/б. Техника безопасности. Инструкция № 82		1	09.01
34 35	Волейбол. Пионербол. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подача мяча. Игровая деятельность		2	10.01 16.01
36	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж. Укладка лыж. Строевые упражнения на лыжах на месте. Ступающий шаг. Инструкция № 40		1	17.01
37 38	Строевые упражнения на лыжах. Обучение скользящему шагу. Применение скользящего шага на лыжне.		2	23.01 24.01
39 40	Обучение поворотам на месте переступанием вокруг пяток. Прохождение дистанции скользящим и ступающим шагом 1 км. Подъем наискось «полуелочкой» – обучение.		2	30.01 31.01
41 42	Совершенствование строевых упражнений на лыжах. Прохождение дистанции до 1,5 км. Торможение «плугом» – овладение.		2	06.02 07.02
43	Подъемы и спуски с небольших склонов.		1	13.02
44	Подвижные игры и эстафеты на лыжах		1	14.02
45	Применение изученных приемов передвижения на лыжах.		1	20.02
46	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах от пола. Правила техники безопасности. Инструкция № 82		1	21.02
47 48	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах после отскока.		2	27.02 28.02
49 50	Баскетбол. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от грудина месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча в цель. Упрощенные правила игры.		2	05.03 06.03
51 52	Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места в цель. Эстафеты с баскетбольным мячом.		2	12.03 13.03
53 54	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Длинная передача мяча. Развитие координационных качеств.		2	19.03 20.03
55 56	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Эстафеты с элементами баскетбола		2	02.04 03.04
57 58	Комплекс упражнений с баскетбольным мячом. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		2	09.04 10.04
59	Равномерный бег (до 7 мин). Комплекс		1	16.04

	изометрических упражнений. Техника безопасности. Инструкция № 39			
60 61	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		2	17.04 23.04
62 63	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег до 9 мин. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.		2	24.04 30.04
64	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением(30-40 м). Встречная эстафета.		1	07.05
65	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением(40-50 м). Прием и передача эстафеты.		1	08.05
66 67	Проведения тестирования уровня физической подготовленности		2	14.05 15.05
68 69	Метание малого мяча – техника. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижные игры.		2	21.05 22.05

Поурочное планирование

6 Б класс

№	Тема урока	Кол-во часов		Дата изучения
		Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Развитие скоростных качеств.		1	04.09
2	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег, эстафетный бег. Линейная эстафета. Инструкция № 39		1	05.09
3	Развитие скоростных возможностей. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, встречная эстафета		1	11.09
4	Значение физических способностей для человека. Метание малого мяча – техника обучения		1	12.09
5 6	Прыжок в длину с местаМетание малого мяча (техника). Подвижные игры.		2	18.09 19.09
7	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.		1	25.09
8 9	Проведения тестирования уровня физической подготовленности		2	26.09 02.10
10 11	Метание теннисного мяча на дальность. Чередование бега и ходьбы на средних дистанциях. Развитие координационных качеств.		2	03.10 09.10
12	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции – техника бега. Бег до 1000 м. Упражнения на восстановление. Подвижные игры.		1	10.10
13 14	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег (до 8 мин). Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития качеств и состояние здоровья.		2	16.10 17.10
15	Комплекс упражнений на осанку		1	23.10
16	Комплекс упражнений на развитие координации		1	24.10
17 18	Волейбол. Пионербол. Стойка игрока. Передвижения. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Ловля мяча.Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Инструкция № 82		2	07.11 13.11
19 20	Волейбол. Пионербол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Подача мяча через сетку.		2	14.11 20.11
21 22	Волейбол. Пионербол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игровая деятельность.		2	21.11 27.11
23	Гимнастика. Строевые упражнения на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Техника безопасности. Инструкция № 41		1	28.11
24 25	Строевые упражнения. Строевой шаг. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания на низкой перекладине. Подвижные игры.		2	04.12 05.12
26	Опорный прыжок ноги врозь – обучение		1	11.12
27 28	Опорный прыжок – совершенствование. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. Подвижные игры.		2	12.12 18.12
29 30	Акробатика.Два кувырка вперед слитно. Упражнения		2	19.12 25.12

	и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств учащихся			
31	Акробатика. Кувырки вперед, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине., «полушпагат». Комплекс упражнений с гимнастическими палками		1	26.12
32	Волейбол. Пионербол. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте, прием мяча. Подвижная игра с элементами в/б. Техника безопасности. Инструкция № 82		1	09.01
33 34	Волейбол. Пионербол. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подача мяча. Игровая деятельность		2	15.01 16.01
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж. Укладка лыж. Строевые упражнения на лыжах на месте. Ступающий шаг. Инструкция № 40		1	22.01
36 37	Строевые упражнения на лыжах. Обучение двушажному попеременному ходу. Применение изученного хода на лыжне.		2	23.01 29.01
38 39	Обучение одновременному бесшажному ходу. Прохождение дистанции до 1,5 км. Подъем наискось «полуелочкой» –совершенствование.		2	30.01 05.02
40 41	Совершенствование строевых упражнений на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км. Торможение «плугом».		2	06.02 12.02
42	Подъемы и спуски с небольших склонов.		1	13.02
43	Подвижные игры и эстафеты на лыжах		1	19.02
44	Соревнования лыжников класса		1	20.02
45	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила техники безопасности. Инструкция № 82		1	26.02
46 47	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Повороты с мячом		2	27.02 04.03
48 49	Баскетбол. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от грудина месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча в цель. Упрощенные правила игры.		2	05.03 11.03
50 51	Баскетбол. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места в цель. Остановка с мячом.		2	12.03 18.03
52 53	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Длинная передача мяча. Развитие координационных качеств.		2	19.03 01.04
54 55	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Эстафеты с элементами баскетбола		2	02.04 08.04
56 57	Комплекс упражнений с баскетбольным мячом. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		2	09.04 15.04
58	Равномерный бег (до 8 мин). Комплекс изометрических упражнений. Техника безопасности. Инструкция № 39		1	16.04

59 60	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		2	22.04 23.04
61 62	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег до 10 мин. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.		2	29.04 30.04
63	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением(30-40 м). Встречная эстафета.		1	06.05
64	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением(40-50 м). Прием и передача эстафеты.		1	07.05
65 66	Проведения тестирования уровня физической подготовленности		2	13.05 14.05
67 68	Бег на средние дистанции. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижные игры.		2	20.05 21.05

Поурочное планирование

7 Б класс

№	Тема урока	Кол-во часов		Дата изучения
		Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт. Инструкция № 39		1	04.09
2	Развитие скоростных качеств. Высокий старт. Встречные эстафеты. Челночный бег (3 х 10).		1	06.09
3 4	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование.Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья.		2	11.09 13.09
5	Специальные беговые упражнения – совершенствование.		1	18.09
6 7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.		2	20.09 25.09
8 9	Проведения тестирования уровня физической подготовленности		2	27.09 02.10
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Эстафеты с предметами.		1	04.10
11 12	Бег на средние дистанции. Метание мяча в неподвижную цель.		2	09.10 11.10
13	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Бег (до 10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.		1	09.10
14	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Бег (до 12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.		1	11.10
15	Упражнения на осанку		1	16.10

16 17	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Инструкция № 82		2	18.10 23.10
18 19 20	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Передачи над собой. Игра по упрощенным правилам.		3	25.10 08.11 13.11
21	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности. Инструкция № 41		1	15.11
22 23	Висы, передвижение в висе. Подтягивания в висе. Строевые упражнения на месте. Комплекс упражнений на развитие гибкости		2	20.11 22.11
24 25	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие координационных способностей. Комплекс изометрических упражнений		2	27.11 29.11
26	Опорный прыжок - совершенствование. Строевая подготовка. Упражнения на гимнастическом бревне		1	04.12
27 28	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д). «Мост» из положения стоя с помощью. Кувырок назад. Развитие гибкости		2	06.12 11.12
29 30	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д). «Мост» из положения лежа на спине. Упражнения на гимнастическом бревне		2	13.12 18.12
31 32	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Техника безопасности. Инструкция № 82		2	20.12 25.12
33	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя боковая подача мяча.		1	27.12
34 35 36	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Нижняя и верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		3	10.01 15.01 17.01
37	Формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий по физическому воспитанию (на спортивной площадке, лыжне). Правила предупреждения обморожений и травм при передвижение на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Инструкция № 40		1	22.01
38	Совершенствование скользящего шага, попеременного двушажного хода, одновременно одношажного хода.		1	24.01
39	Торможение "упором", "плугом" – обучение.		1	29.01
40	Прохождение дистанции 1, 5 км изученными способами передвижения. Повороты переступанием. Подвижная игры на лыжах		1	31.01
41	Подъемы и спуски со склонов		1	05.02
42	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		1	07.02
43	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов.		1	12.02
44	Применение изученных приемов передвижения на лыжах на дистанции до 2 км.		1	14.02
45	Соревнования лыжников класса		1	19.02
46	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		1	21.02
47	Упражнения и простейшие комплексы упражнений		1	26.02

	для самостоятельного развития физических качеств.			
48 49	Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Техника безопасности. Инструкция № 82		2	28.02 04.03
50 51	Баскетбол. Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте.Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками. Упрощенные правила игры		2	06.03 11.03
52 53	Баскетбол. Передвижения игрока. Передачи мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от головы. Игровая деятельность		2	13.03 18.03
54	Силовые упражнения с баскетбольным мячом. Игровая деятельность		1	20.03
55 56	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча после движения.		2	01.04 03.04
57 58	Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом		2	08.04 10.04
59 60	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий		2	15.04 17.04
61 62	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Бег (до 12 мин). Упражнения на восстановление		2	22.04 29.04
63 64	Проведения тестирования уровня физической подготовленности		2	06.05 08.05
65 66	Прыжок в высоту с прямого разбега		2	13.05 15.05
67	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег, челночный бег (3 х 10). Силовая подготовка.		1	20.05
68	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча (150 г) на дальность.		1	22.05

Поурочное планирование

8Б класс

№	Тема урока	Кол-во часов		Дата изучения
		Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила безопасного поведения на занятиях пофизическому воспитанию. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег, эстафетный бег. Стартовый разгон. Инструкция № 82		1	06.09
2	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции (70-80 м). Высокий старт.Влияние физкультурных и спортивных занятий		1	08.09

	на красоту движений.			
3	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м). Финиширование.		1	13.09
4 5 6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность.		3	15.09 20.09 22.09
7 8	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в неподвижную цель.		2	27.09 29.09
9 10	Проведения тестирования уровня физической подготовленности		2	04.10 06.10
11 12	Кроссовая подготовка. Бег (до 12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях.		2	11.10 13.10
13 14	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Инструкция № 82		2	18.10 20.10
15	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи.		1	25.10
16 17	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		2	08.11 10.11
18	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.Понятие здорового образа жизни, требования здорового образа жизни к двигательному режиму.		1	15.11
19	Гимнастика. Висы, упражнения на перекладине в висе. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Техника безопасности. Инструкция № 41		1	17.11
20 21	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Прыжок способом «ноги врозь» (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (д).		2	22.11 24.11
22	Опорный прыжок. Прыжок способом «ноги врозь» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°(д). Несовместимость здорового образа жизни и вредных привычек.		1	29.11
23 24	Акробатика. Кувырок назад и вперед. «Мост» из положения лежа на спине. Комплекс упражнений с гимнастическими палками		2	01.12 06.12
25 26	Акробатика. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Упражнения на гимнастическом бревне.		2	08.12 13.12
27 28	Упражнения на гимнастическом бревне. Комплекс упражнений на осанку		2	15.12 20.12
29	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Техника безопасности. Инструкция № 82		1	22.12
30 31	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		2	27.12 10.01
32	Подвижные игры и эстафеты с волейбольным мячом		1	12.01
33	Формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий по физическому воспитанию (на спортивной площадке, лыжне). Строевые и порядковые упражнения на лыжах. Попеременный двушажный ход. Инструкция № 40		1	17.01
34	Совершенствование техники попеременного		2	19.01

35	двушажного хода, подъемов, торможения и поворотов.Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 1,5 км (д.), до 2 км (м.).			24.01
36	Совершенствование техники попеременного двушажного хода, бесшажного и одношажного одновременных ходов.		1	26.01
37	Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Обучение технике спусков в средней стойке.		1	31.01
38 39	Закрепление техники спусков в средней стойке.Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов.		2	02.02 07.02
40	Тренировочное прохождение дистанции 2 км		1	09.02
41	Соревнования лыжников классов.		1	14.02
42	Подвижные игры и эстафеты на лыжах		1	16.02
43	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя рукам от груди на месте. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Инструкция № 82		1	21.02
44 45	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита		2	23.02 28.02
46 47	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами. Игровая деятельность		2	01.03 06.03
48 49	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игровая деятельность		2	08.03 13.03
50 51	Баскетбол Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча на месте в тройках.		2	15.03 20.03
52 53	Баскетбол. Личная опека. Зонная защита. Штрафной бросок		2	22.03 03.04
54	Силовые упражнения с баскетбольным мячом. Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом		1	05.04
55	Упражнения на осанку. Здоровый образ жизни		1	10.04
56	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 39		1	12.04
57 58	Кроссовая подготовка Бег (до 14 мин). Комплекс упражнений на релаксацию		2	17.04 19.04
59 60	Проведения тестирования уровня физической подготовленности		2	24.04 26.04
61 62	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		2	01.05 03.05
63 64	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт, старт с опорой на руку.		2	08.05 10.05
65 66	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции		2	15.05 17.05
67 68	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Бег на средние дистанции.		2	22.05 24.05

Поурочное планирование

9Б класс

№	Тема урока	Кол-во часов		Дата изучения
		Контрольные работы	Практические работы	
	Легкая атлетика 14 ч			
1	Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (до 30 м). Инструкция № 39		1	01.09
2 3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции (70-80 м). Основы обучения двигательным действиям. Старт с опорой на руку.		2	05.09 08.09
4	Развитие скоростных качеств. Низкий старт. Финиширование.		1	12.09
5 6 7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с места.		3	15.09 19.09 22.09
8 9	Бег на средние дистанции.		2	26.09 29.09
10 11	Проведения тестирования уровня физической подготовленности		2	03.10 06.10
12 13	Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Кроссовая подготовка. Метание мяча в неподвижную цель		2	10.10 13.10
14	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Инструкция № 82		1	17.10
15 16	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Встречные передачи. Нижняя прямая подача. Игровая деятельность		2	20.10 24.10
17	Гимнастика. Висы. Подтягивания в висе. Подъем переворотом махом. Строевая подготовка. Техника безопасности. Инструкция № 41		1	07.11
18 19	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Строевые упражнения.		2	10.11 14.11
20	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки)		1	17.11
21	Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания.Упражнения на осанку.		1	21.11
22	Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.		1	24.11
23 24	Акробатика. Стойка на лопатках, кувырок вперед в группировке, «мост» из положения лежа на спине, полушпагат (девочки)		2	28.11 01.12

25 26	Акробатика. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Упражнения на развитие гибкости		2	05.12 08.12
27	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача.. Техника безопасности. Инструкция № 82		1	12.12
28 29	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.		2	15.12 19.12
30 31	Волейбол. Передачи мяча над собой. Верхняя прямая подача мяча. Игровая деятельность. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.		2	22.12 26.12
32	Формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий по лыжной подготовке (на спортивной площадке, лыжне). Совершенствование известных способов передвижения на лыжах.Инструкция № 40		1	09.01
33 34	Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двушажный ход.		2	12.01 16.01
35 36	Подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 2 км.		2	19.01 23.01
37	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов.		1	26.01
38	Совершенствование техники спусков.Спуски в средней стойке. Совершенствование поворотов на лыжах.		1	30.01
39	Правила предупреждения и исправления характерных ошибок. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 3 км.		1	02.02
40	Контроль техники спусков в средней стойке. Переход с одновременных ходов на попеременные; преодоление небольших препятствий		1	06.02
41	Соревнования лыжников класса.		1	09.02
42	Тренировочное прохождение дистанции 3 и 2 км.Подвижные игры на лыжах.		1	13.02
43	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Техника безопасности. Инструкция № 82		1	16.02
44 45	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.		2	20.02 27.02
46 47	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях.		2	01.03 05.03
48 49	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игровая деятельность		2	08.03 12.03
50 51	Баскетбол. Передача мяча в движении, ведение мяча попеременно правой и левой		2	15.03 19.03

	рукой, персональная защита			
52 53	Баскетбол. Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов Игровая деятельность		2	22.03 02.04
54 55	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.		2	05.04 09.04
56	Силовые упражнения с баскетбольным мячом. Эстафеты с баскетбольными мячами		1	12.04
57	Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека. Кроссовая подготовка. Техника безопасности. Инструкция № 39		1	16.04
58 59	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе (до 15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.		2	19.04 23.04
60 61	Проведения тестирования уровня физической подготовленности		2	26.04 30.04
62 63	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт (до 60 м). Стартовый разгон.		2	03.05 07.05
64 65	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		2	10.05 14.05
66 67	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м.		2	17.05 21.05
68	Прыжок с разбега способом «согнув ноги»		1	24.05