

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 310
Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»**

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 310 «Слово» Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от «31» августа 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 310 «Слово»
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

И.В. Полуян
Приказ № 387 от «31» августа 2022 г.

ПРИНЯТО

С учетом мнения совета родителей
(законных представителей)
протокол № 1 от «31» августа 2022 г

ПРИНЯТО

С учетом мнения совета обучающихся
протокол № 1 от «31» августа 2022 г

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
ООО ФГОС ЗПР**

Автор – составитель
учитель Лисова Д.А.

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

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

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития

обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

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

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

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

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

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

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает

формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

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

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение

работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

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

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

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

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях

психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

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

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

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

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

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

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

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

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

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

Принципы реализации программы:

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

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

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом

по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР.

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

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

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

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

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

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

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

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

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

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

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

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

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

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

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

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Модуль «Знания о физической культуре»

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

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

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

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

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на

параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

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

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

– передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

В ГБОУ школе № 310 «Слово» модуль изучается теоретически.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

- комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;
- подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;
- техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;
- техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;
- техника поворотов «маятник»;
- техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;
- игры в воде с элементами плавания.

В ГБОУ школе № 310 «Слово» модуль изучается теоретически.

Таблица 1. Примерный перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
Знания о физической культуре	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.	Печатные издания Наглядный картинный материал Презентации Видео – фильмы

	<p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p> <p>Обучение элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения</p>

	акробатики	<p>в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Повороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить</p>

		<p>упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держа за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег»; бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; бег на 20-30м; эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; бег на 30м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p> <p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную</p>
	Обучение метанию малого мяча	

		<p>ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p>

		<p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>
Зимние виды спорта	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.</p>
Плавание	Обучение основным элементам плавания	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p><i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i></p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.</p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду</p>

		<p>ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз. (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> <p>Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.</p>
--	--	--

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

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

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

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

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

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

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

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

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

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

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

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

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

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

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

обозначать символом и знаком движение;

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

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

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

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

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

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

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

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

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

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

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

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

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

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

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

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

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

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

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

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

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

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

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

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№	Тема	Контроль
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	
2	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	
3	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	Оценка техники выполнения
5	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	Оценка техники выполнения
8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	
9	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
11	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	
12	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	Защита презентаций
13	Метание малого мяча на дальность.	
14	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки.	
15	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки.	Оценка техники выполнения
16	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации.	
17	Упражнения на формирование телосложения. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность.	
18	Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке.	Оценка техники выполнения
19	Кувырок вперёд ноги «скрёстно». Кувырок назад из стойки на	

	лопатках.	
20	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	
21	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	
22	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	Оценка техники выполнения
23	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	
24	Ведение баскетбольного мяча.	
25	Ведение баскетбольного мяча.	
26	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	
27	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	Оценка техники выполнения
28	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	
29	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	
30	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	
31	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	Оценка техники выполнения
32	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.	
33	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу.	
34	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.	
35	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	
36	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития.	
37	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	
38	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	Оценка техники выполнения
39	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры.	
40	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
41	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
42	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	

[illegible]

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Оценка техники выполнения
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Оценка техники выполнения
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	

6 КЛАСС

№	Тема	Контроль
1	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции(40-50м). Встречные эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	
2	Высокий старт (15-30м), бег по дистанции (40-50м). Линейная эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	
3	Высокий старт(15-30м), финиширование. Бег (3х 50м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Старты из различных положений.	
4	Бег на результат(60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Оценка техники выполнения
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1*1) с 8-10м. Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Терминология прыжков в длину.	
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в прыжках.	
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в метании.	Оценка техники выполнения
8	Бег по дистанции. Бег 1000м. Развитие выносливости. Игры "Невод", "Круговая эстафета".	
9	Бег в равномерном темпе(12мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра "Лапта". Терминология кроссового бега.	
10	Бег в равномерном темпе(14мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра "Лапта".	
11	Бег в равномерном темпе (15мин). Развитие выносливости. Игра "Лапта".	
12	Бег в равномерном темпе (16мин). Развитие выносливости. Игра "Лапта".	Защита презентаций
13	Бег в равномерном темпе(17мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра "Лапта".	
14	Бег в равномерном темпе(18мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра "Лапта".	Оценка техники выполнения
15	Бег (2 км). Развитие выносливости.	
16	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м).Вис лежа. Вис присев (д).ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	
17	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м).Вис лежа. Вис присев (д).	

	ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	
18	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	Оценка техники выполнения
19	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	
20	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	
21	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	
22	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Оценка техники выполнения
23	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
24	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса. ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	
25	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	
26	Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	
27	Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Оценка техники выполнения
28	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей.	
29	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	
30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	
31	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты.	Оценка техники выполнения

	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
32	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
33	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
34	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
35	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
36	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча . Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
37	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча . Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
38	Комбинация из разученных элементов передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Оценка техники выполнения
39	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	
40	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	
41	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в	

	мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
42	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2,3х3). Развитие координационных качеств. Терминология б / б.	
43	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2,3х3). Развитие координационных качеств.	
44	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2,3х3). Развитие координационных качеств.	Защита докладов
45	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2,3х3). Развитие координационных качеств.	
46	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2,3х3). Развитие координационных качеств.	
47	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных качеств.	
48	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных качеств.	Оценка техники выполнения
49	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных качеств.	
50	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	
51	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	
52	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом(2х1). Развитие	Оценка техники выполнения

	координационных качеств.	
53	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных качеств.	
54	Бег в равномерном темпе (15мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра "Лапта". Терминология кроссового бега.	
55	Бег в равномерном темпе (16мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра "Лапта".	
56	Бег в равномерном темпе(17мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра "Лапта".	
57	Бег в равномерном темпе (18мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра "Лапта".	Оценка техники выполнения
58	Бег в равномерном темпе по пересеченной местности (18мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра "Лапта".	
59	Бег в равномерном темпе (19мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра "Лапта".	
60	Бег в равномерном темпе (19мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра "Лапта".	
61	Бег (2000м). Развитие выносливости.	Оценка техники выполнения
62	Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции(40-50м). Встречные эстафета .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	
63	Высокий старт(15-30м), финиширование. Встречные эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	
64	Высокий старт(15-30м), финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Оценка техники выполнения
65	Бег на результат(60м). ОРУ . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	
66	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча», «бег на короткие и средние дистанции»	
67	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча», «бег на короткие и средние дистанции»	
68	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча», «бег на короткие и средние дистанции»	

7 КЛАСС

№	Тема	Контроль
1	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт(20-40м), стартовый разгон, бег по дистанции(50-60м). Встречные эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег (3x10).	
2	Высокий старт(20-40м), бег по дистанции(50-60м). Встречные эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег (3x10).Правила соревнований.	
3	Высокий старт(20-40м), бег по дистанции(50-60м).Финиширование. Линейная эстафета. ОРУ. Специальные	

	беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег (3x10).	
4	Бег на результат(60м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Оценка техники выполнения
5	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в длину.	
6	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	
7	Бег 1500м. Развитие выносливости. Игры "Лапта". ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Оценка техники выполнения
8	Бег в равномерном темпе(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Игра "Лапта". Понятие о темпе упражнения.	
9	Бег в равномерном темпе(16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Игра "Лапта".	
10	Бег в равномерном темпе(17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Игра "Лапта".	
11	Бег в равномерном темпе(18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Игра "Лапта". Понятие о темпе упражнения.	
12	Бег в равномерном темпе(18мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Развитие выносливости. ОРУ. Игра "Лапта". Понятие об объеме упражнения.	Защита презентаций
13	Бег в равномерном темпе(19мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Игра "Лапта".	
14	Бег (2 км). Развитие выносливости. Игра "Лапта".	
15	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!". Подъем переворотом в упор, передвижения в висе (м).Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д).ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Оценка техники выполнения
16	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!". Подъем переворотом в упор, передвижения в висе (м).Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д).ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	
17	Выполнение команд "Полшага!", "Полный шаг!". Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д).ОРУ с гимнастической палкой(5-6упр). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	
18	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической	Оценка

	скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	техники выполнения
19	Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок способом "ноги врозь" (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
20	Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок способом "ноги врозь" (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
21	Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок способом "ноги врозь" (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
22	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Оценка техники выполнения
23	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
24	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
25	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.	
27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Оценка техники выполнения
28	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	
29	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	
30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	
31	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Оценка техники выполнения
32	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя	

	руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	
33	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнера. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	
34	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнера. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	
35	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнера. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
36	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнера. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
37	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнера. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
38	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнера. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Оценка техники выполнения
39	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	
40	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	
41	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Передача мяча от плеча одной рукой на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	
42	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с	

	низкой высотой отскока. Передача мяча от плеча одной рукой на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств.	
43	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств. Правила б/б.	
44	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Защита докладов
45	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
46	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
47	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
48	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Оценка техники выполнения
49	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
50	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2Х2,3Х3). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
51	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2Х1,3Х1). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
52	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в	Оценка

	тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания(2X2,3X2). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	техники выполнения
53	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2X2,3X3). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
54	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(3X1,3X2). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
55	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(3X1,3X2). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
56	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом(2X1,3X1). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
57	Бег в равномерном темпе(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игра "Лапта". Понятие о темпе упражнения.	Оценка техники выполнения
58	Бег в равномерном темпе(17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игра "Лапта".	
59	Бег в равномерном темпе(18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Игра "Лапта".	
60	Бег в равномерном темпе(18мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Развитие выносливости. ОРУ. Игра "Лапта". Понятие об объеме упражнения.	
61	Бег в равномерном темпе(19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. ОРУ. Спортивные игры. Правила соревнований.	Оценка техники выполнения
62	Бег в равномерном темпе(20мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Спортивные игры. Правила соревнований.	
63	Бег (2000м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	
64	Высокий старт(20-40м), бег по дистанции(50-60м). Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег (3x10).Инструктаж по ТБ.	Оценка техники выполнения
65	Высокий старт(20-40м), бег по дистанции(50-60м). Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег (3x10).Правила соревнований.	
66	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега»,	

	«метание мяча», «бег на короткие и средние дистанции»	
67	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча», «бег на короткие и средние дистанции»	Оценка техники выполнения
68	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча», «бег на короткие и средние дистанции»	

8 КЛАСС

№	Тема	Контроль
1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт(30-40м), стартовый разгон, бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
2	Низкий старт(30-40м). Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	
3	Низкий старт(30-40м). Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный	

	бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	
4	Низкий старт(30-40м). Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Оценка техники выполнения
5	Низкий старт(30-40м). Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
6	Бег на результат (60 м). ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Оценка техники выполнения
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	
11	Бег (1500м-д., 2000м - м.). Развитие выносливости. Игра "Лапта". ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	
12	Бег в равномерном темпе(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра "Лапта". Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	Защита презентаций
13	Бег в равномерном темпе(16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра "Лапта". Развитие выносливости.	
14	Бег в равномерном темпе(17мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра "Лапта". Развитие выносливости.	
15	Бег в равномерном темпе(18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра "Лапта". Развитие выносливости.	Оценка техники выполнения
16	Бег (3 км). Развитие выносливости. Игра "Лапта".	
17	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ.	
18	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Развитие	Оценка техники выполнения

	силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	
19	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м).Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	
20	Техника выполнения подъема переворотом. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе	
21	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90гр. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладное значение гимнастики.	
22	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги"(м).Прыжок боком с поворотом на 90гр. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Оценка техники выполнения
23	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м).Прыжок боком с поворотом на 90гр. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
24	Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90гр. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
25	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). "Мост" и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	
26	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). "Мост" и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	
27	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). "Мост" и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей.	Оценка техники выполнения
28	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м). "Мост" и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату и шесту в два-три приема. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей.	
29	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
30	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
31	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по	Оценка техники выполнения

	упрощенным правилам.	
32	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
33	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
34	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивания мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
35	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	
36	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	
37	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	
38	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Оценка техники выполнения
39	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	
40	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	

41	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	
42	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	
43	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	
44	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Защита докладов
45	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2X2,3X3,4X4). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
46	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2X2,3X3,4X4). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
47	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
48	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Оценка техники выполнения
49	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
50	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв(2X1,3X2). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
51	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с	

	сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв(2X1,3X2). Развитие координационных качеств. Учебная игра	
52	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв(2X1,3X2). Развитие координационных качеств. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков через заслон.	Оценка техники выполнения
53	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв(3X1,3X2, 4x2). Развитие координационных качеств. Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон.	
54	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв(3X1,3X2, 4x2). Развитие координационных качеств. Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон.	
55	Бег в равномерном темпе(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игра "Лапта". Правила использования Л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	
56	Бег в равномерном темпе(17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игра "Лапта".	
57	Бег в равномерном темпе(18мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игра "Лапта".	Оценка техники выполнения
58	Бег в равномерном темпе(18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения .ОРУ. Игра "Лапта".	
59	Бег в равномерном темпе(19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
60	Бег в равномерном темпе(20мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
61	Бег (3км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Оценка техники выполнения
62	Низкий старт(30-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).ОРУ .Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
63	Низкий старт(30-40м), бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
64	Низкий старт(30-40м), бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые	Оценка техники

	упражнения. Развитие скоростных качеств.	выполнения
65	Низкий старт(30-40м), бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
66	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча», «бег на короткие и средние дистанции»	
67	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча», «бег на короткие и средние дистанции»	
68	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча», «бег на короткие и средние дистанции»	

9 КЛАСС

№	Тема	Контроль
1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт (до30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
2	Низкий старт (до30м). Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	
3	Низкий старт(30м). Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	

	скоростных качеств.	
4	Бег на результат (60 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Оценка техники выполнения
5	Прыжок в длину способом "согнув ноги" с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	
6	Прыжок в длину на результат. Метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
7	Бег (1500м-д.,2000 м - м.). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Оценка техники выполнения
8	Бег в равномерном темпе(12мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Игра "Лапта". Развитие выносливости.	
9	Бег в равномерном темпе(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Игра "Лапта". Развитие выносливости.	
10	Бег в равномерном темпе(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Игра "Лапта". Развитие выносливости.	
11	Бег в равномерном темпе(15мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по песку. Игра "Лапта". Развитие выносливости.	
12	Бег в равномерном темпе(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Игра "Лапта". Развитие выносливости.	Защита презентаций
13	Бег на результат (3000м-м.;2000м-д). Развитие выносливости.	
14	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м.), подъем переворотом махом(д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	
15	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м.), подъем переворотом махом(д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Оценка техники выполнения
16	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
17	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
18	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	Оценка

	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	техники выполнения
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Оценка техники выполнения
23	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
24	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
25	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
26	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Оценка техники выполнения
28	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
29	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	

31	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Оценка техники выполнения
32	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
33	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
34	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
35	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
36	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
37	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
38	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	Оценка техники выполнения
39	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	
40	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от	

	головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	
41	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2). Учебная игра.	
42	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3х3). Учебная игра.	
43	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
44	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2). Учебная игра.	Защита докладов
45	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3х3). Учебная игра.	
46	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(4х4). Учебная игра.	
47	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(4х4). Учебная игра.	
48	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3Х2,4Х3). Учебная игра.	Оценка техники выполнения
49	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон". Учебная игра. Правила баскетбола.	
50	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	
51	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	
52	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание	Оценка

	приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка". Учебная игра. Правила баскетбола.	техники выполнения
53	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	
54	Бег в равномерном темпе(15мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Игра "Лапта". Инструктаж по ТБ.	
55	Бег в равномерном темпе(16мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Игра "Лапта".	
56	Бег в равномерном темпе(17мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Игра "Лапта".	
57	Бег в равномерном темпе(18мин). Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Игра "Лапта".	Оценка техники выполнения
58	Бег в равномерном темпе(18мин). Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Игра "Лапта".	
59	Бег (3000м-м, и 2000м-д.). Развитие выносливости.	
60	Бег (2000м-м, и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра "Лапта". Развитие выносливости.	
61	Бег (2000м-м, и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Оценка техники выполнения
62	Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег(передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	
63	Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег(передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	
64	Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Оценка техники выполнения
65	Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
66	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча», «бег на короткие и средние дистанции»	
67	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча», «бег на короткие и средние дистанции»	

68	Итоговое повторение по теме: «Прыжки в длину с разбега», «метание мяча», «бег на короткие и средние дистанции»	
----	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая

атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спор54"