

«Утверждаю»

Директор школы

_____/Хохрякова О.Н./

« ____ » _____ 2021 год

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

_____/Нелепова И.М. /

« ____ » _____ 2021 год

Рассмотрено на заседании

Методического объединения

Протокол № 1

« 17 » августа 2021 год

Рабочая учебная программа

Физическая культура

по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования с тяжелыми нарушениями речи

(наименование учебного предмета (курса))

5-9 класс (основное общее образование)

(класс, уровень образования)

5 лет

(срок реализации программы)

Составлена на основе требований к результатам освоения АООП ООО с тяжелыми нарушениями речи

2021 год
(год разработки)

Физическая культура

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе требований к результатам основной образовательной программы основного общего образования с тяжелыми нарушениями речи

Планируемые результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
 - *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

Содержание

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных

систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. 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). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
Раздел: Лёгкая атлетика 14часов		
1	Вводный инструктаж и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беседа, рассказ, показ.	1
2	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Спринтерский бег.	1
3	ОРУ. Техника высокого старта. Бег 30 м - на результат.	1
4	Комплекс ОРУ. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
5	Комплекс ОРУ. Техника низкого старта. Бег 60 м - на результат.	1
6	Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность.	1
7	Комплекс ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Бег до 10 мин.	1
8	Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность на результат.	1
9	Комплекс ОРУ. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
10	Комплекс ОРУ. Развитие выносливости. Бег 1000 м - на результат.	1

11	Комплекс ОРУ. Развитие силовой выносливости.	1
12	Комплекс ОРУ. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10 - на результат.	1
13	Комплекс ОРУ. Гладкий бег. Совершенствование.	1
14	Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места - на результат.	1
Раздел: Баскетбол 13часов		
15	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Беседа.	1
16	ОРУ с набивными мячами. Техника ведения.	1
17	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек).	1
18	ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча.	1
19	ОРУ с набивными мячами. Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	1
20	ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча. Штрафной бросок.1	1
21	ОРУ с набивными мячами. Штрафной бросок (из 10 бросков).	1
22	ОРУ с набивными мячами. Взаимодействие двух игроков.	1
23	ОРУ с набивными мячами. Бросок в кольцо после ведения мяча.	1
24	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
25	ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча в стенку с 3-х м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз).	1
26	ОРУ с набивными мячами. Позиционное нападение.	1
27	Тактика свободного нападения. Тактика защиты.	1
Раздел: гимнастика 9часов		
28	Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики.	1
29	Комплекс ОРУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Наклоны вперед из положения сидя	1
30	Комплекс ОРУ. Мальчики - подтягивания на перекладине. Девочки - упражнения на мышцы живота (пресс).	1
31	Комплекс ОРУ. Комбинации акробатических элементов.	1
32	Комплекс ОРУ. Упражнения в висячем и упоре.	1
33	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	1
34	Мальчики - отжимания в упоре. Девочки - прыжки через скакалку.	1
35	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические соединения совершенствование.	1
36	Строевые упражнения. Мальчики - подтягивания. Девочки - пресс.	1
Раздел: Волейбол 12часов		
37	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки и повороты, передвижения и остановки.	1
38	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Прием и передача мяча.	1
39	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз).	1
40	Комплекс ОРУ. Прием и передача мяча совершенствование.	1
41	Передача мяча двумя руками сверху в стену (кол-во раз).	1
42	Комплекс ОРУ. Поддача мяча. Прием мяча после подачи.	1
43	Прием мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз).	1

44	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Нападающий удар.	1
45	Приём мяча двумя руками снизу в стену (кол-во раз).	1
46	Комплекс ОРУ. Тактика игры. Техника защитных действий.	1
47	Подача мяча в площадку соперников из 5 попыток (кол-во попаданий). Нападающий удар из 5 попыток (кол-во попаданий).	1
48	Строевые упражнения. Учебная игра.	1
	Раздел: Лыжная подготовка 12часов	
49	Инструкт и. аж по Т/Б на уроках лыжной подготовкБеседа.	1
50	Комплекс ОРУ. Попеременный двушажный ход. Кроссовая подготовка.	1
51	Комплекс ОРУ. Одновременный одношажный ход. ОФП.	1
52	Комплекс ОРУ. Одновременный двушажный ход. Развитие скоростно- силовых способностей.	1
53	Комплекс ОРУ. Одновременный бесшажный ход. Развитие силовых способностей.	1
54	Комплекс ОРУ. Переходы с хода на ход. Развитие координационных способностей.	1
55	Комплекс ОРУ. Попеременный двухшажный ход совершенствование. Развитие выносливости.	1
56	Комплекс ОРУ. Одновременный одношажный ход совершенствование. ОФП.	1
57	Комплекс ОРУ. Одновременный двухшажный ход совершенствование. Силовая подготовка.	1
58	Комплекс ОРУ. Одновременный бесшажный ход совершенствование. Прыжковые упражнения.	1
59	Комплекс ОРУ. Переходы с хода на ход совершенствование. Развитие силовой выносливости.	1
60	Комплекс ОРУ. Способы передвижения на лыжах. Торможения (упором, плугом, соскальзыванием). ОФП.	1
	Раздел: Мини-футбол 6часов	
61	Инструктаж по мини –футболу . Мини –футбол. Передача мяча внутр. частью стопы.	1
62	Техника игры вратаря. Ловля и передача мяча.	1
63	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника.	1
64	Комбинация «Стенка». Игра	1
65	Совершенствование техники ударов поворотом на точность и силу с 11-15 м.	1
66	Совершенствование техники обводки и удара на силу.	1
	Раздел: Баскетбол 12часов	
67	Инструктаж по Т\Б на уроках баскетбола. Стойки и передвижения, повороты и остановки.	1
68	ОРУ с набивными мячами. Техника ведения.	1
69	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек).	1
70	ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча.	1
71	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	1

72	ОРУ с набивными мячами. Бросок мяча. Штрафной бросок.	1
73	Штрафной бросок (из 10 бросков).	1
74	ОРУ с набивными мячами. Взаимодействие двух игроков.	1
75	Бросок в кольцо после ведения мяча.	1
76	ОРУ с набивными мячами. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
77	Бросок мяча в стенку с 3-х м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз)	1
78	Позиционное нападение. Тактика свободного нападения.	1
	Раздел: Волейбол 11 часов	
79	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки и повороты, передвижения и остановки.	1
80	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Прием и передача мяча.	1
81	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз).	1
82	Комплекс ОРУ. Прием и передача мяча совершенствование.	1
83	Передача мяча двумя руками сверху в стену (кол-во раз).	1
84	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Нападающий удар.	1
85	Приём мяча двумя руками снизу в стену (кол-во раз).	1
86	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Тактика игры.	1
87	Подача мяча в площадку соперников из 5 попыток (кол-во попаданий).	1
88	Строевые упражнения. Учебная игра.	1
89	Нападающий удар из 5 попыток (кол-во попаданий).	1
	Раздел: Лёгкая атлетика 13 часов	
90	Инструктаж по Т/Б на уроках лёгкой атлетике.Беседа.	1
91	Техника высокого старта. Бег 30 м - на результат.	1
92	Комплекс ОРУ. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
93	Техника низкого старта. Бег 60 м - на результат.	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность.	1
95	Комплекс ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
96	Метание мяча на дальность - на результат.	1
97	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
98	Развитие выносливости. Бег 1000 м - на результат.	1
99	Комплекс ОРУ. Гладкий бег. Попеременный бег. Совершенствование.	1
100	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10 - на результат.	1
101	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
102	Прыжок в длину с места - на результат.	1

6 класс

№ урока	Содержание материала	Кол-во часов
Раздел: Лёгкая атлетика 15		
1	Вводный инструктаж по ТБ. На уроках ФК. И л/а. Спринтерский бег 30м. Прыжки в длину.	1
2	Спринтерский бег на 60 м на результат. Прыжки в длину с разбега.	1
3	Спринт 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание м/м в вертикальную цель.	1
4	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.	1
5	Спринт 60 м на результат. Эстафета 4х60 м.	1
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
7	Овладение техникой метания на дальность. Специально –беговые упражнения.	1
8	Совершенствование спринтерского бега на 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1
9	Эстафета 4х60 м. Метание м/м на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Овладение техникой прыжка в высоту. Совершенствование техники длительного бега.	1
11	Прыжки в длину с разбега. Спринт 60 м. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	1
12	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	1
13	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	1
14	Совершенствование техники спринтерского бега. Прыжки в длину с разбега.	1
15	Спринт 60 м на результат. Прыжки в длину. Бег 1500 м.	1
Раздел: Гимнастика 16часов		
16	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
17	Подъем переворотом махом одной, толчком другой. Два кувырка слитно.	1
18	Вис на подколениках, подъем завесом. «Мост» из положения стоя с помощью.	1
19	Опорный прыжок ноги врозь. Подтягивание в виси.	1
20	Комбинация на акробатике. Подъем завесом.	1
21	Кувырок вперед. Подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой.	1
22	Кувырок назад в стойку ноги врозь ,прогнувшись. Опорный прыжок через козла.	1
23	Махом одной, толчком другой. Подъем переворотом в упор.	1
24	Лазание по гимнастической стенке. Длинный кувырок вперед.	1

25	Комбинация на акробатике. Подъем завесом в упор.	1
26	Комбинация на перекладине. Стойка на лопатках.	1
27	Подтягивание в висе. Комбинация на акробатике.	1
28	Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.	1
29	Равновесие на одной. Стойка на лопатках.	1
30	Комбинация на акробатике.	1
31	Комбинация на перекладине. Переворот боком.	1
Раздел: Баскетбол 17 часов		
32	ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди.	1
33	Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением направления.	1
34	Ведения мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами. Ловля и передача.	1
35	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок одной с места.	1
36	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной в движении после ведения.	1
37	Техника защиты. Бросок двумя от груди без сопротивления.	1
38	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1
39	Бросок одной рукой в движении после передачи.	1
40	Ведение с изменением направления, остановка, повороты и броски.	1
41	Бросок одной рукой над головой в движении.	1
42	Тактика свободного нападения. Бросок одной рукой в движении.	1
43	Остановка двумя шагами и повороты.	1
44	Ловля и передача двумя руками от груди в движении без сопротивления.	1
45	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
46	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости на результат.	1
47	Бросок одной рукой от плеча после двух шагов.	1
48	Комбинация из освоенных элементов.	1
Раздел: Лыжная подготовка 12 часов		
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход.	1
50	Одновременный бесшажный ход.	1
51	Одновременный бесшажный ход.	1
52	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1
53	Закрепление техники попеременного двушажного хода.	1
54	Совершенствование попеременного двушажного хода.	1
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	1
56	Разучивание подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.	1
57	Закрепление Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1
58	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1

59	Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1
60	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1
Раздел: Лёгкая атлетика 6 часов		
61	ТБ на уроках по легкой атлетике. Спринт.	1
62	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 8-10м. СБУ. Высокий старт. Эстафета круговая. Спортивные игры.	1
63	Выполнение бега на 60 м на результат. Спортивные игры.	1
64	Выполнение метания мяча /150/ на результат. Спортивные игры	1
65	Выполнение бега на 2000 м на результат. Спортивные игры.	1
66	Выполнение бега на 30 м со старта, на 30м с хода. Спортивные игры.	1
Раздел: Футбол 12 часов		
67	ТБ на уроках футбола. Техника передвижения. Ведение мяча.	1
68	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
69	Передача и остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
70	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника.	1
71	Обучение технике ударов поворотом на точность и силу.	1
72	Индивидуальная техника защиты. Выбор позиции.	1
73	Обучение технике отбора мяча. Игра в «квадрат».	1
74	Обучение комбинации «стенка». Игра в «квадрат».	1
75	Техника игры вратаря. Ловля и передача мяча.	1
76	Обучение технике игры головой. Удар серединой лба с места и в прыжке.	1
77	Обучение технике остановки мяча грудью и бедром.	1
78	Тактика свободного нападения. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3, 3:4, 4:4.	1
Раздел: Волейбол 18 часов		
79	ТБ на уроках волейбола. Техника передвижений. Нижняя прямая подача.	1
80	Обучение технике приема и передачи мяча сверху.	1
81	Обучение технике верхней передачи мяча над собой на различную высоту.	1
82	Обучение технике нижней передачи мяча.	1
83	Обучение прямому нападающему удару. Прием мяча снизу.	1
84	Комбинация на технику приема, передачи и удара. Зачетные комбинации.	1
85	Совершенствование стоек и перемещений. Верхняя передача.	1
86	Нижняя прямая подача через сетку с 6 м. Прием мяча снизу двумя руками.	1
87	Передача мяча сверху на месте и в движении. Игра в тройке.	1
88	Совершенствование нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1
89	Зачетные упражнения. Передача мяча сверху над собой.	1
90	Нижняя прямая подача. Зачет.	1

91	Нижняя прямая подача, приём подачи.	1
92	Передача над собой во встречных колоннах.	1
93	Верхняя прямая подача .Нападающий удар после подбрасывания.	1
94	Нижняя прямая подача, приём подачи.	1
95	Передача в тройках после перенемещения.	1
96	Игра по упрощенным правилам.	1
Раздел: Лёгкая атлетика 6 часов		
97	Бег 1500 м на результат. Игра в мини-футбол.	1
98	Метание м/м на дальность. Игра в мини-футбол.	1
99	Эстафета 4х60 м. Прыжки в длину с разбега на результат. Игра в мини-футбол.	1
100	Метание м/м на результат. Бег 1000 м. Тестирование. Игра в мини-футбол.	1
101	Бег 30 м. на результат. Тестирование. Игра в мини-футбол.	1
102	Бег 1500 м. в среднем темпе. Тестирование.	1

7 класс

Номер урока	Название темы (раздела)	Кол-во часов
Раздел: Лёгкая атлетика 15 часов		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
2	Спринт 30 м на время. Обучение технике метания малого мяча с разбега.	1
3	Совершенствование техники длительного бега. Метание м/м в горизонтальную цель.	1
4	Метание м/м в вертикальную цель. Ведение мяча по прямой с изменением направления.	1
5	Метание м/м на дальность. Игра в мини-футбол. Удары по воротам на точность.	1
6	Совершенствование техники длительного бега. Индивидуальные действия в защите. Футбол..	1
7	Совершенствование техники метания на дальность. Бег 1500 м. на время.	1
8	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 2000 м.	1
9	Футбол. Обучение техники отбора мяча.. Прыжки в длину с разбега.	1
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 2000 м.	1
11	Совершенствование техники длительного бега. Прыжки в длину с разбега.	1

12	Спринт 60 м. Совершенствование техники длительного бега. Игра в футбол. Удар серединой лба.	1
13	Совершенствование техники спринтерского бега. Тактика свободного нападения.	1
14	Спринт 60 м. на результат. Метание м/м в горизонтальную цель.	1
15	Прыжки в высоту с разбега. Спринт 60 м.	1
Раздел: Гимнастика 16 часов		
16	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла.	1
17	Строевые упражнения. Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор.	1
18	Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.	1
19	Кувырок назад в полу-шпагат. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
20	Подтягивание в висе. Комбинация на акробатике.	1
21	Опорный прыжок согнув ноги. Подъем переворотом в упор толчком двумя.	1
22	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Опорный прыжок ноги врозь.	1
23	Комбинация на акробатике. Комбинация на перекладине.	1
24	Равновесие на одной. Упражнение на равновесие на гимнастическом бревне.	1
25	Эстафета с применением гимнастических снарядов.	1
26	Кувырок в стойку на лопатках. Комбинация на перекладине.	1
27	Подъем переворотом в упор махом одной толчком другой.	1
28	Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь. Комбинация на акробатике.	1
29	Равновесие на одной. Стойка на голове и руках.	1
30	Опорный прыжок ноги врозь. Переворот боком.	1
31	Комбинация на акробатике. Подтягивание в висе. Опорный прыжок.	1
Раздел: Баскетбол 18 часов		
32	ТБ на уроках баскетбола. Перемещение. Остановка прыжком. Ловля и передача двумя руками.	1
33	Ловля и передача двумя руками от груди в движении без сопротивления	1
34	Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами	1
35	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка двумя шагами	1
36	Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Бросок одной в движении после ведения	1
37	Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной в движении.	1
38	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача в тройках.	1
39	Бросок одной в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
40	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
41	Закрепление техники перемещения и владения мячом. Бросок в	1

	движении.	
42	Комбинация из освоенных элементов.	1
43	Совершенствование техники перемещения, остановок, поворотов и передач.	1
44	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, остановок и поворотов.	1
45	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
46	Бросок двумя руками в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
47	Бросок одной рукой в движении на результат.	1
48	Комбинация «двойка» на результат.	1
49	Контрольный урок по теме.	1
	Раздел: Лыжная подготовка 12 часов	
50	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход.	1
51	Одновременный одношажный ход. Игра «Гонки с преследованием».	1
52	Одновременный одношажный ход- стартовый вариант.	1
53	Подъем в гору скользящим шагом.	1
54	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом.	1
55	Обучение технике преодоления бугров и впадин.	1
56	Закрепление техники преодоления бугров.	1
57	Разучивание подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.	1
58	Закрепление Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1
59	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
60	Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1
61	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1
	Раздел: Лёгкая атлетика 6 часов	
62	Высокий старт. СБУ. Выполнение бега на 100м.; 60м; 30м на результат. Спортивные игры.	1
63	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 8-10м. СБУ. Высокий старт. Эстафета круговая. Спортивные игры.	1
64	Выполнение бега на 60 м на результат. Спортивные игры.	1
65	Выполнение метания мяча /150/ на результат. Спортивные игры.	1
66	Выполнение бега на 2000 м на результат. Спортивные игры.	1
67	Выполнение бега на 30 м со старта, на 30м с хода. Спортивные игры.	1
	Раздел: Футбол 12 часов	
68	ТБ на уроках футбола. Техника перемещения. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
69	Удар по неподвижному мячу внешней стороной подъема.	1
70	Передача и остановка внутренней стороной стопы подошвой.	1
71	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
72	Совершенствование техники ударов поворотом на точность и силу.	1

73	Совершенствование техники защиты. Выбор позиции. Перехват мяча.	1
74	Техника игры вратаря. Выбор позиции. Игра на выходе.	1
75	Совершенствование техники перемещения и владения мячом.	1
76	Комбинация «Стенка». Игра «Квадрат».	1
77	Тактика свободного нападения. Зачетные комбинации.	1
78	Жонглирование. Ведение. Обводка и удар поворотом. Контрольный учет.	1
79	Зачетные комбинации.	1
	Раздел: Волейбол 18 часов	
80	ТБ на уроках волейбола. Совершенствование стоек и перемещений. Верхняя передача.	1
81	Нижняя прямая подача через сетку с 6 м. Прием мяча снизу двумя руками.	1
82	Передача мяча сверху на месте и в движении. Игра в тройке.	
83	Совершенствование нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1
84	Зачетные упражнения. Передача мяча сверху над собой.	1
85	Нижняя прямая подача.	1
86	Игровая комбинация. Встречные эстафеты.	1
87	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Игра.	1
88	Сов.техники перемещения и передача мяча сверху двумя руками.	1
89	Подача мяча по заданию. Блок.	1
90	Приём мяча двумя руками над собой и на сетку. Игра.	1
91	Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1
92	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях.	1
93	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1
94	Подвижная игра «два мяча».	1
95	Встречные эстафеты.Нижняя прямая подача.	1
96	Прямой нападающий удар.Передача в парах.	1
97	Стойки и перемещения. подача мяча в парах. Нападающий удар.	1
	Раздел : Лёгкая атлетика 5 часов	
98	Бег на 1500 м на результат. Игра в мини-футбол.	1
99	Метание м/м на дальность с разбега на результат. Игра в мини-футбол.	1
100	Прыжки в длину с разбега на результат. Игра в мини-футбол	1
101	Прыжки в высоту с разбега на результат. Игра в мини-футбол	1
102	Челночный бег на результат 3х10м. Эстафета 4х60 м. Подведение итогов тестирования. Игра в мини-футбол	1

8 класс

№ п/п	Название темы (раздела), урока	Кол-во часов
	Раздел: Лёгкая атлетика 15 часов	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Спринт 60 м и 30 м.	1
2	Спринт 30 м и 60 м. Совершенствование техники метания.	1
3	Совершенствование техники длительного бега.	1
4	Челночный бег на результат 3*10м.	1
5	Совершенствование техники метания в цель.	1
6	Совершенствование техники метания на дальность.	1
7	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Метание м/м на дальность с 3-6 шагов разбега.	1
9	Обучение технике прыжка в высоту.	1
10	Совершенствование техники длительного бега.	1
11	Совершенствование техники длительного бега. Мини-футбол	1
12	Прыжки в длину с разбега. Бег 1500м на время.	1
13	Прыжки в высоту. Метание м/м в вертикальную цель.	1
14	Прыжки в длину с разбега. Бег 2000 м.	1
15	Метание м/м с разбега. Спринт 30 м.	1
	Раздел: Гимнастика	
16	ТБ на уроках гимнастики. Комбинация на акробатике.	1
17	Комбинация на акробатике.	1
18	ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла.	1
19	Комбинация на акробатике. Опорный прыжок через козла	1
20	Комбинация на перекладине и акробатике.	1
21	Комбинация на акробатике.	1
22	Опорный прыжок боком. Подъем завесом.	1
23	Равновесие на одной, стойка на лопатках.	1
24	Стойка на лопатках без помощи рук.	1
25	Комбинация на акробатике.	1
26	Подъем завесом в упор. Переворот боком.	1
27	Подъем переворотом в упор махом одной толчком другой	1
28	Комбинация на акробатике.	1
29	Опорный прыжок боком с поворотом на 90 .	1
30	Подъем переворотом в упор махом одной толчком другой	1
31	Комбинация на акробатике.	1
32	ТБ на уроках баскетбола. Бросок в движении после ведения.	1
33	Бросок от головы. Ловля катящегося мяча.	1
34	Передача мяча одной рукой снизу на месте.	1
35	Ловля и передача мяча двумя руками в движении.	1
36	Передача одно рукой от плеча.	1
37	Передача мяча на месте при встречном движении.	1
38	Бросок двумя руками снизу.	1
39	Бросок одной рукой в прыжке	1
40	Борьба за мяч, не попавший в корзину.	1

41	Ведение с обводкой. Бросок в движении	1
42	Совершенствование броска одной рукой.	1
43	Бросок одной рукой в прыжке.	1
44	Ловля и передача двумя руками в движении.	1
45	Быстрое нападение.	1
46	Ловля и передача мяча при передвижении в тройках.	1
47	Передача мяча с отскоком от пола в движении.	1
48	Комбинация «Тройка»	1
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход.	1
50	Одновременный одношажный ход.	1
51	Одновременный одношажный ход- стартовый вариант.	1
52	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1
53	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1
54	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1
55	Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 2км.	1
56	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
57	Совершенствование техники поворотов и торможения на спуске.	1
58	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
59	Совершенствование техники спуска в средней стойке.	1
60	Совершенствование техники поворотов на спуске, торможения.	1
61	Раздел. Л.А. 6ч Высокий старт. СБУ. Выполнение бега на 100м.; 60м; 30м на результат. Спортивные игры.	1
62	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 8-10м. СБУ. Высокий старт. Эстафета круговая. Спортивные игры	1
63	Выполнение бега на 60 м на результат. Спортивные игры.	1
64	Выполнение метания мяча /150/ на результат. Спортивные игры.	1
65	Выполнение бега на 2000 м на результат. Спортивные игры.	1
66	Выполнение бега на 30 м со старта, на 30м с хода. Спортивные игры.	1
67	ТБ на уроках футбола. Совершенствование техники передвижения. Игра в мини-футбол.	1
68	Совершенствование техники ударов по мячу. Игра в мини-футбол.	1
69	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
70	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления защитника.	1
71	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
72	Совершенствование техники ударов поворотом на точность и силу с 11-15 м.	1
73	Совершенствование техники передачи и остановки внешней частью стопы.	1
74	Совершенствование техники передачи и остановки внутренней частью стопы.	1
75	Совершенствование техники остановки мяча.	1
76	Совершенствование техники владения мячом и развитие	1

	координационных способностей.	
77	Комбинация «стенка». Зачетные комбинации.	1
78	Игра «квадрат». Зачетные комбинации.	1
79	ТБ на уроках волейбола. Комбинированные передачи.	1
80	Передача мяча над собой на различную высоту.	1
81	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1
82	Обучение верхней прямой подаче и приему мяча снизу.	1
83	Обучение нападающему удару.	1
84	Пряма верхняя подача мяча. Поддача по заданию.	1
85	Обучение нападающему удару без блока	1
86	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения.	1
87	Нижняя прямая подача, приём подачи.	1
88	Передача над собой во встречных колоннах.	1
89	Верхняя прямая подача .Нападающий удар после подбрасывания.	1
90	Нижняя прямая подача, приём подачи.	1
91	Передача в тройках после перемещения.	1
92	Игра по упрощенным правилам.	1
93	Тактика свободного нападения.	1
94	Нападающий удар в тройках. Игра	1
95	Зачетные комбинации.	1
96	Совершенствование техники длительного бега.	1
97	Спринт 60 м. Метание м/м на дальность.	1
98	Прыжки в длину с разбега на результат.	1
99	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1
100	Бег на 3000 м,– мальчики, 2000 м- девочки. Эстафета 4х60м. Игра в мини-футбол.	1
101	Эстафета 4х100м	1
102	Зачетные комбинации	1

9 класс

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
Раздел: Лёгкая атлетика 15		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Совершенствование спринтерского бега.	1
2	Высокий старт. Бег,60м,30м-на время..	1
3	Низкий старт. Бег 100метров на время	1
4	Совершенствование техники длительного бега.	1
5	Совершенствование техники метания. Футбол.	1
6	Метание м/м в горизонтальную цель с8-10м. Круговая тренировка.	1
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1
8	Развитие выносливости. Игра в мини-футбол.	1

9	Спринт 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1
11	Метание мяча 150гр- на результат. Футбол.	1
12	Бег 2000м на время. Футбол.	1
13	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
14	Эстафета 4x100. Бег 2000м-дев,	1
15	Бег 3000 м-мальчики. Игра в футбол.	1
Раздел: Гимнастика 16 часов		
16	ТБ на уроках гимнастики. Прыжок боком через коня.	1
17	Подъем переворотом в упор махом одной толчком другой.	1
18	Комбинация на акробатике. Баскетбол.	1
19	Комбинация на акробатике.	1
20	Комбинация на перекладине.	1
21	Опорный прыжок через коня боком.	1
22	Равновесие на одной, выпад, кувырок вперед.	1
23	Комбинация на акробатике.	1
24	Опорный прыжок через коня боком.	1
25	Подъем переворотом в упор махом одной толчком другой.	1
26	Комбинация на акробатике и перекладине.	1
27	Опорный прыжок через коня боком.	1
28	Равновесие на одной. Стойка на лопатках.	1
29	Переворот боком. Комбинация на акробатике.	1
30	Комбинация на акробатике.	1
31	Опорный прыжок боком. Равновесие на одной.	1
Раздел: Баскетбол 17 часов		
32	ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача в движении.	1
33	Передача двумя руками от груди в тройках в движении.	1
34	Ведение мяча с изменением направления.	1
35	Передача одной рукой снизу в движении.	1
36	Ловля и передача с полу-отскока.	1
37	Бросок в прыжке с средней дистанции.	1
38	Ведение с обводкой. Бросок в движении.	1
39	Комбинация «восьмерка».	1
40	Бросок в прыжке с дальней дистанции.	1
41	Ведение мяча без зрительного контроля.	1
42	Бросок одной рукой с замахом.	1
43	Комбинация «двойка».	1
44	Зонная защита.	1
45	Позиционное нападение.	1
46	Борьба за мяч после отскока от щита.	1
47	Совершенствование техники обводки, передачи и броска.	1
48	Штрафной бросок.	1
Раздел: Лыжная подготовка 12 часов		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход	1
50	Попеременный четырехшажный ход	1
51	Переход с попеременных ходов на одновременный.	1
52	Переход с переменных ходов на одновременный.	1
53	Повторение попеременного четырёхшажного хода.	1

54	Учёт техники перехода с одного хода на другой. Преодоление контруклонов. Пройти 1км на время.	1
55	Совершенствование попеременного четырёхшажного хода. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 3 км	1
56	Повторение преодоление контруклонов. Учёт техники одновременного бесшажного хода.	1
57	Совершенствование попеременного четырёхшажного хода, техники подъёмов и спусков. Пройти 3 км со средней скоростью.	1
58	Совершенствование техник изученных ходов и переход с одного хода на другой. Учёт попеременного четырёхшажного хода.	1
59	Совершенствование техники изученных ходов. Пройти дистанцию 3 км с ускорениями до 250м.	1
60	Преодоление дистанции 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1
	Раздел: Лёгкая атлетика 6 часов	
61	Высокий старт. СБУ. Выполнение бега на 100м.; 60м; 30м на результат. Спортивные игры	1
62	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 8-10м. СБУ. Высокий старт. Эстафета круговая. Спортивные игры.	1
63	Выполнение бега на 60 м на результат. Спортивные игры	1
64	Выполнение метания мяча /150/ на результат. Спортивные игры.	1
65	Выполнение бега на 2000 м на результат. Спортивные игры.	1
66	Выполнение бега на 30 м со старта, на 30м с хода. Спортивные игры.	1
	Раздел: Футбол 15часов	
67	ТБ на уроках футбола. Совершенствование техники передвижения. Игра в мини-футбол.	1
68	Совершенствование техники ударов по мячу. Игра в мини-футбол.	1
69	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
70	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления защитника.	1
71	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
72	Совершенствование техники ударов поворотом на точность и силу с 11-15 м.	1
73	Совершенствование техники передачи и остановки бедром.	1
74	Совершенствование техники передачи и остановки внешней частью стопы.	1
75	Зачетные комбинации.	1
76	Совершенствование техники остановки мяча.	1
77	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
78	Комбинация «стенка». Зачетные комбинации.	1
79	Совершенствование техники игры вратаря.	1

80	Совершенствование техники удара серединой лба в шаге.	1
81	Совершенствование техники обводки и удара на силу.	1
Раздел: Волейбол 15 часов		
82	ТБ на уроках волейбола. Разучивание верхней прямой подачи.	1
83	Разучивание верхней прямой подачи.	1
84	Совершенствование техники упражнений в волейболе. Учебная игра. Бег до 5 мин.	1
85	Совершенствование техники игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи.	1
86	Повторение техники стартов. КУ–прыжки через скакалку.	1
87	Совершенствование техники игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи. Повторить технику стартов. КУ–прыжки через скакалку.	1
88	Совершенствование техники игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи. Повторить технику стартов. КУ–прыжки через скакалку.	1
89	Совершенствовать технические и тактические действия игроков в волейболе. Учёт верхней прямой подачи.	1
90	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
91	ОФП. Игровая практика.	1
92	ОРУ. Игровая практика.	1
93	Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи. Учебные игры.	1
94	Совершенствование техники приёма после подачи и передачи из зон.	1
95	Зачетные комбинации.	1
96	Зачетные комбинации.	1
Раздел: Лёгкая атлетика 6 часов		
97	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 2000 м.	1
98	Спринт 60 м. Метание м/м на дальность.	1
99	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1
100	Беговые и прыжковые упражнения. Зачёты по прыжкам в длину и метании мяча. КУ – «километры здоровья».	1
101	Беговые и прыжковые упражнения. Зачёты по прыжкам в длину и метании мяча. КУ – «километры здоровья».	1
102	Зачётные уроки по КДП: бег 30м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание и поднимание туловища, наклоны вперёд, метание мяча, бег 2000 м.	1