

Приложение 22

к адаптированной образовательной программе
основного общего образования

МКОУ «Вновь – Юрмытская СОШ»

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

6-9 класс

I. Планируемые результаты освоения учебного материала

Предметные результаты: характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрации правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- определять основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлению об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применению спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлению о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
 - выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
 - выполнению строевых действий в шеренге и колонне;
 - различать виды лыжного спорта, демонстрировать техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
 - понимать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
 - подаче строевых команд, ведению подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

- выполнению акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- понимать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательному и уважительному объяснению ошибок при выполнении заданий и предложению способов их устранения;
- объяснять правила, техники выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя); ведению подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использованию разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользованию спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильной ориентировке в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильному размещению спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

II. Содержание учебного предмета

1. Физическая культура как область знаний

Программный материал по данному разделу изучается в ходе освоения раздела «Физическое совершенствование», овладения конкретными техническими навыками и умениями, развития физических качеств.

Теоретические сведения

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

2. Физическое совершенствование

Гимнастика

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

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

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал.

Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал.

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и постановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

Практический материал.

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

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

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 6 класс

1	2	3
№ п/п	Тема, содержание урока	Кол-во часов
Раздел: Легкая атлетика		
1	Вводный урок. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Т.Б. на уроках по л/а. Бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м. Эстафеты и подвижные игры с элементами	1

	л/а	
2	Бег с ускорением 30-60 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег	1
3	Высокий старт. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1
4	Высокий старт. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1
5	Бег с ускорением. ОРУ на развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Равномерный бег 1000 метров.	1
6	Эстафеты .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1
7	Бег 60 метров на результат.(мониторинг) ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета	1
8	Прыжки в длину с места и с разбега. ТБ на уроках по спортивным играм. Игра в футбол.	1
9	Бег на 500-1000 м. (мониторинг)	1
10	Челночный бег. Развитие быстроты. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Игра в футбол.	1
11	Бег с максимальной скоростью. Бег на 100 м. Развитие быстроты. Игра в футбол.	1
12	Бег с ускорен. 30 м. Подтягивание (мониторинг). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Игра в футбол.	1
13	Развитие быстроты (челночный бег, чередование дистанции лицом и спиной вперед). Челночный бег (мониторинг). Игра в футбол.	1
14	Бег с максимальной скоростью. Бег на 200 м. Развитие быстроты. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Игра в футбол.	1
15	Метание мяча (мониторинг). Развитие выносливости.	1
16	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
17	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Игра в футбол.	1

18	Поднимание туловища за 1 мин. Развитие сил. к-в. Оценка эффективности занятий. Игра в м/футбол	1
19	Прыжки в длину с места. Развитие силы (прыжки в полуприседе)	1
20	Поднимание туловища за 1 мин. Прыжки в длину с места (мониторинг). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Игра в м/футбол.	1
21	Бег с равномерной скоростью. Развитие выносливости. 6-минутный бег (мониторинг). Элементы эстафеты.	1
22	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
23	Прыжки в высоту (мониторинг).	1
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.		
24	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке	1
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис согнувшись(м), смешанные висы(д).	1
26	Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). ОРУ без предметов на месте.	1
27	Поднимание прямых ног в висе. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.	1
28	Подтягивание в висе. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1
29	Акробатика. Кувырок вперед и назад. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	1
30	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1
31	Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад.	1
32	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
33	Кувырок вперед и назад. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
34	Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте.	1
35	Опорный прыжок . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1
36	Выполнение опорного прыжка . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1

37	Выполнение опорного прыжка . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Техника выполнения опорного прыжка (учёт).	1
38	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
39	Сгибание и разгибание рук в упоре. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
Раздел: Лыжная подготовка		
40	Инструктаж по технике безопасности Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
41	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	1
42	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	1
43	Поворот переступанием с продвижением вперед. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	1
44	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
45	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
46	Поворот переступанием с продвижением вперед. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
47	Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
48	Одновременный бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
49	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах.	1
50	Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении.	1
51	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.	1
52	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
53	Соревнования на дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
54	Совершенствование техники спусков и подъемов без палок. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
55	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах.	1
56	Прохождение дистанции 1 км. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1

57	Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Совершенствование технику спусков и подъемов без палок. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
58	Прохождение дистанции 1,5 км. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
59	Лыжная эстафета с этапом до 150м. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.	1
60	Контроль прохождения дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
Раздел: Баскетбол		
61	Инструктаж по технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
62	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
63	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
64	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
65	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом.	1
66	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
67	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
68	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
69	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди в движении.	1
70	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней стойке.	1
71	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней стойке.	1
72	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления и скорости.	1
73	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
74	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
75	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини	1
76	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини	1
Раздел: Волейбол		
77	Инструктаж по технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
78	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1

79	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинация из освоенных элементов.	1
80	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
81	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1
82	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой.	1
83	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой.	1
84	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяч в парах через сетку	1
85	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
86	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
87	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра на укороченной площадке.	1
88	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления движения из различных исходных	1
89	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1
90	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1
91	Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1
92	Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1
93	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.	1
94	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
95	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.	1
ГТО		
96	Сгибание и разгибание рук в упоре (силовая)	1
97	Бег на лыжах 2000 м (выносливость)	1
98	Прыжок в длину с места (скоростно-силовая)	1
99	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (гибкость)	1
100	Бег 1,5 км (мин., сек.) (выносливость)	1
101	Метание мяча весом 150 г (м) (меткость)	1
102	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) (силовая).	1

7 класс

1	2	3
№ п/п	Тема, содержание урока	Кол-во часов
Раздел: Легкая атлетика		
1	Вводный урок. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Т.Б. на уроках по л/а. Бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м. Эстафеты и подвижные игры с элементами л/а	1
2	Бег с ускорением 30-60 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег	1
3	Высокий старт. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1
4	Высокий старт. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1
5	Бег с ускорением. ОРУ на развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Равномерный бег 1000 метров.	1
6	Эстафеты .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1
7	Бег 60 метров на результат.(мониторинг) ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета	1
8	Прыжки в длину с места и с разбега. ТБ на уроках по спортивным играм. Игра в футбол.	1
9	Бег на 500-1000 м. (мониторинг)	1
10	Челночный бег. Развитие быстроты. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Игра в футбол.	1
11	Бег с максимальной скоростью. Бег на 100 м. Развитие быстроты. Игра в футбол.	1
12	Бег с ускорен. 30 м. Подтягивание (мониторинг). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Игра в футбол.	1

13	Развитие быстроты (челночный бег, чередование дистанции лицом и спиной вперед). Челночный бег (мониторинг). Игра в футбол.	1
14	Бег с максимальной скоростью. Бег на 200 м. Развитие быстроты. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Игра в футбол.	1
15	Метание мяча (мониторинг). Развитие выносливости.	1
16	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
17	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Игра в футбол.	1
18	Поднимание туловища за 1 мин. Развитие сил. к-в. Оценка эффективности занятий. Игра в м/футбол	1
19	Прыжки в длину с места. Развитие силы (прыжки в полуприседе)	1
20	Поднимание туловища за 1 мин. Прыжки в длину с места (мониторинг). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Игра в м/футбол.	1
21	Бег с равномерной скоростью. Развитие выносливости. 6-минутный бег (мониторинг). Элементы эстафеты.	1
22	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
23	Прыжки в высоту (мониторинг).	1
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.		
24	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке	1
25	Перестроение из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис согнувшись(м), смешанные висы(д).	1
26	Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). ОРУ без предметов на месте.	1
27	Поднимание прямых ног в висе. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.	1
28	Подтягивание в висе. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1
29	Акробатика. Кувырок вперед и назад. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	1

30	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1
31	Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад.	1
32	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
33	Кувырок вперед и назад. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
34	Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте.	1
35	Опорный прыжок . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1
36	Выполнение опорного прыжка . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1
37	Выполнение опорного прыжка . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Техника выполнения опорного прыжка (учёт).	1
38	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
39	Сгибание и разгибание рук в упоре. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
Раздел: Лыжная подготовка		
40	Инструктаж по технике безопасности Построение на лыжах. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
41	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	1
42	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	1
43	Поворот переступанием с продвижением вперед. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	1
44	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
45	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
46	Поворот переступанием с продвижением вперед. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
47	Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
48	Одновременный бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
49	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах.	1

50	Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении.	1
51	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.	1
52	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
53	Соревнования на дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
54	Совершенствование техники спусков и подъемов без палок. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
55	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах.	1
56	Прохождение дистанции 1 км. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
57	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Совершенствование технику спусков и подъемов без палок. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
58	Прохождение дистанции 1,5 км. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
59	Лыжная эстафета с этапом до 150м. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.	1
60	Контроль прохождения дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
Раздел: Баскетбол		
61	Инструктаж по технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
62	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
63	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
64	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
65	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом.	1
66	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
67	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
68	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
69	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди в движении.	1
70	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней стойке.	1
71	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней стойке.	1
72	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления и скорости.	1
73	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1

74	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
75	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини	1
76	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини	1
Раздел: Волейбол		
77	Инструктаж по технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
78	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1
79	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинация из освоенных элементов.	1
80	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
81	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1
82	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой.	1
83	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой.	1
84	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяч в парах через сетку	1
85	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
86	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
87	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра на укороченной площадке.	1
88	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления движения из различных исходных	1
89	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1
90	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1
91	Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1
92	Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1
93	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.	1
94	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
95	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.	1

ГТО		
96	Сгибание и разгибание рук в упоре (силовая)	1
97	Бег на лыжах 2000 м (выносливость)	1
98	Прыжок в длину с места (скоростно-силовая)	1
99	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (гибкость)	1
100	Бег 1,5 км (мин., сек.) (выносливость)	1
101	Метание мяча весом 150 г (м) (меткость)	1
102	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) (силовая).	1

8 класс

1	2	3
№ п/п	Тема, содержание урока	Кол-во часов
Раздел: Легкая атлетика		
1	Вводный урок. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Т.Б. на уроках по л/а. Бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м. Эстафеты и подвижные игры с элементами л/а	1
2	Бег с ускорением 30-60 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег	1
3	Высокий старт. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1
4	Высокий старт. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1
5	Бег с ускорением. ОРУ на развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Равномерный бег 1000 метров.	1
6	Эстафеты .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1

7	Бег 60 метров на результат.(мониторинг) ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета	1
8	Прыжки в длину с места и с разбега. ТБ на уроках по спортивным играм. Игра в футбол.	1
9	Бег на 500-1000 м. (мониторинг)	1
10	Челночный бег. Развитие быстроты. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Игра в футбол.	1
11	Бег с максимальной скоростью. Бег на 100 м. Развитие быстроты. Игра в футбол.	1
12	Бег с ускорен. 30 м. Подтягивание (мониторинг). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Игра в футбол.	1
13	Развитие быстроты (челночный бег, чередование дистанции лицом и спиной вперед). Челночный бег (мониторинг). Игра в футбол.	1
14	Бег с максимальной скоростью. Бег на 200 м. Развитие быстроты. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Игра в футбол.	1
15	Метание мяча (мониторинг). Развитие выносливости.	1
16	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
17	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Игра в футбол.	1
18	Поднимание туловища за 1 мин. Развитие сил. к-в. Оценка эффективности занятий. Игра в м/футбол	1
19	Прыжки в длину с места. Развитие силы (прыжки в полуприседе)	1
20	Поднимание туловища за 1 мин. Прыжки в длину с места (мониторинг). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Игра в м/футбол.	1
21	Бег с равномерной скоростью. Развитие выносливости. 6-минутный бег (мониторинг). Элементы эстафеты.	1
22	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
23	Прыжки в высоту (мониторинг).	1

Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.		
24	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке	1
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис согнувшись(м), смешанные висы(д).	1
26	Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). ОРУ без предметов на месте.	1
27	Поднимание прямых ног в висе. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.	1
28	Подтягивание в висе. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1
29	Акробатика. Кувырок вперед и назад. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	1
30	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1
31	Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад.	1
32	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
33	Кувырок вперед и назад. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
34	Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте.	1
35	Опорный прыжок . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1
36	Выполнение опорного прыжка . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1
37	Выполнение опорного прыжка . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Техника выполнения опорного прыжка (учёт).	1
38	Развитие силовых способностей. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
39	Сгибание и разгибание рук в упоре. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
Раздел: Лыжная подготовка		
40	Инструктаж по технике безопасности Построение на лыжах. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
41	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	1

42	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	1
43	Поворот переступанием с продвижением вперед. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	1
44	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
45	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
46	Поворот переступанием с продвижением вперед. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
47	Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
48	Одновременный бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
49	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах.	1
50	Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении.	1
51	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.	1
52	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
53	Соревнования на дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
54	Совершенствование техники спусков и подъемов без палок. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
55	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах.	1
56	Прохождение дистанции 1 км. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
57	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Совершенствование технику спусков и подъемов без палок. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
58	Прохождение дистанции 1,5 км. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
59	Лыжная эстафета с этапом до 150м. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.	1
60	Контроль прохождения дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
Раздел: Баскетбол		
61	Инструктаж по технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
62	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке	1

	приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
63	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
64	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
65	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом.	1
66	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
67	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
68	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
69	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди в движении.	1
70	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней стойке.	1
71	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней стойке.	1
72	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления и скорости.	1
73	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
74	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
75	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини	1
76	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини	1
Раздел: Волейбол		
77	Инструктаж по технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
78	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1
79	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинация из освоенных элементов.	1
80	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
81	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1
82	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой.	1
83	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой.	1
84	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяч в парах через сетку	1
85	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
86	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры и игровые задания с ограниченным	1

	числом игроков.	
87	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра на укороченной площадке.	1
88	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления движения из различных исходных	1
89	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1
90	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1
91	Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1
92	Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1
93	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.	1
94	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
95	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.	1
ГТО		
96	Сгибание и разгибание рук в упоре (силовая)	1
97	Бег на лыжах 2000 м (выносливость)	1
98	Прыжок в длину с места (скоростно-силовая)	1
99	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (гибкость)	1
100	Бег 1,5 км (мин., сек.) (выносливость)	1
101	Метание мяча весом 150 г (м) (меткость)	1
102	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) (силовая).	1

9 класс

1	2	3
№ п/п	Тема, содержание урока	Кол-во часов
Раздел: Легкая атлетика		

1	Вводный урок. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Т.Б. на уроках по л/а. Бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м. Эстафеты и подвижные игры с элементами л/а	1
2	Бег с ускорением 30-60 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег	1
3	Высокий старт. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1
4	Высокий старт. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1
5	Бег с ускорением. ОРУ на развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Равномерный бег 1000 метров.	1
6	Эстафеты .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1
7	Бег 60 метров на результат.(мониторинг) ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета	1
8	Прыжки в длину с места и с разбега. ТБ на уроках по спортивным играм. Игра в футбол.	1
9	Бег на 500-1000 м. (мониторинг)	1
10	Челночный бег. Развитие быстроты. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Игра в футбол.	1
11	Бег с максимальной скоростью. Бег на 100 м. Развитие быстроты. Игра в футбол.	1
12	Бег с ускорен. 30 м. Подтягивание (мониторинг). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Игра в футбол.	1
13	Развитие быстроты (челночный бег, чередование дистанции лицом и спиной вперед). Челночный бег (мониторинг). Игра в футбол.	1
14	Бег с максимальной скоростью. Бег на 200 м. Развитие быстроты. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Игра в футбол.	1
15	Метание мяча (мониторинг). Развитие выносливости.	1
16	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Самонаблюдение и самоконтроль.	1

17	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Игра в футбол.	1
18	Поднимание туловища за 1 мин. Развитие сил. к-в. Оценка эффективности занятий. Игра в м/футбол	1
19	Прыжки в длину с места. Развитие силы (прыжки в полуприседе)	1
20	Поднимание туловища за 1 мин. Прыжки в длину с места (мониторинг). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Игра в м/футбол.	1
21	Бег с равномерной скоростью. Развитие выносливости. 6-минутный бег (мониторинг). Элементы эстафеты.	1
22	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
23	Прыжки в высоту (мониторинг).	1
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.		
24	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке	1
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис согнувшись(м), смешанные висы(д).	1
26	Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). ОРУ без предметов на месте.	1
27	Поднимание прямых ног в висе. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.	1
28	Подтягивание в висе. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1
29	Акробатика. Кувырок вперед и назад. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	1
30	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1
31	Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад.	1
32	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
33	Кувырок вперед и назад. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
34	Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте.	1

35	Опорный прыжок . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1
36	Выполнение опорного прыжка . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1
37	Выполнение опорного прыжка . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Техника выполнения опорного прыжка (учёт).	1
38	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
39	Сгибание и разгибание рук в упоре. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
Раздел: Лыжная подготовка		
40	Инструктаж по технике безопасности Построение на лыжах. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
41	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	1
42	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	1
43	Поворот переступанием с продвижением вперед. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	1
44	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
45	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
46	Поворот переступанием с продвижением вперед. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
47	Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
48	Одновременный бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
49	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах.	1
50	Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении.	1
51	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.	1
52	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
53	Соревнования на дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
54	Совершенствование техники спусков и подъемов без палок. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1

55	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах.	1
56	Прохождение дистанции 1 км. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
57	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Совершенствование технику спусков и подъемов без палок. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
58	Прохождение дистанции 1,5 км. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
59	Лыжная эстафета с этапом до 150м. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.	1
60	Контроль прохождения дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
Раздел: Баскетбол		
61	Инструктаж по технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
62	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
63	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
64	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
65	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом.	1
66	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
67	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
68	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
69	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди в движении.	1
70	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней стойке.	1
71	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней стойке.	1
72	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления и скорости.	1
73	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
74	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
75	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини	1
76	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини	1

Раздел: Волейбол

77	Инструктаж по технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
78	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1
79	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинация из освоенных элементов.	1
80	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
81	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1
82	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой.	1
83	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяч в парах через сетку	1
84	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
85	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра на укороченной площадке.	1
86	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления движения из различных исходных	1
87	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1
88	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1
89	Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1
90	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.	1
91	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
92	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.	1
ГТО		
93	Сгибание и разгибание рук в упоре (силовая)	1
94	Бег на лыжах 2000 м (выносливость)	1
95	Прыжок в длину с места (скоростно-силовая)	1
96	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (гибкость)	1
97	Бег 1,5 км (мин., сек.) (выносливость)	1
98	Метание мяча весом 150 г (м) (меткость)	1
99	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) (силовая).	1

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябрь-е (избирательно).

Уровень физической подготовленности. 5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.3 0
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80

10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. Лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575820

Владелец Мурашкина Наталья Петровна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023