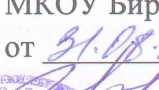


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Бирюльская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА на заседании МС школы протокол от <u>27.08.2021</u> № <u>1</u>	ПРИНЯТА на заседании ПС школы протокол от <u>30.08.2021</u> № <u>1</u>	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МКОУ Бирюльская СОШ от <u>31.08.2021</u> № <u>181/5</u>  /Н.В.Черницова/
---	---	--



**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для 5 - 9 классов обучающихся с умственной**  
**отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями), вариант 1**  
срок реализации 5 лет

Составитель: Черников Серней Николаевич,  
учитель физической культуры

2021 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения АООП УО (ИН) МКОУ Бирюльская СОШ.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане предусмотрено изучение предмета в обязательной части по 3 учебных часа в каждом классе:

5 класс – 102 часа (3 часа в неделю)

6 класс – 102 часа (3 часа в неделю)

7 класс – 102 часа (3 часа в неделю)

8 класс – 102 часа (3 часа в неделю)

9 класс – 102 часа (3 часа в неделю)

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- 9) сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»

#### Минимальный уровень:

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

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

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

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

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

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

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

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

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

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх;

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

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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

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

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

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

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

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

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

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

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

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

## **Содержание учебного предмета**

## *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.

## *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 (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со 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 на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег.

*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 подготовки*

#### *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 остановкой. 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.

## **Тематическое планирование учебного предмета с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

### **5 класс**

№ урока, Тема урока	Основные виды учебной деятельности
<b>Легкая Атлетика – 15 часов</b>	
Урок 1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Урок 2. Спринтерский бег. Обучение.	Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.
Урок 3. ОФП развитие скоростных способностей.	Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Фиксированная
Урок 4. Спринтерский бег (30-60)м. Закрепление	ходьба. Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок;
Урок 5. Спринтерский бег (30-60)м. Совершенстве.	на 100 м — 3раза за урок;
Урок 6. ОФП развитие выносливости.	эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—
Урок 7. Оценить технику бега на (30-60) м.	12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).
Урок 8. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Обучение.	Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м;
Урок 9. ОФП развитие силовых способностей.	девочки —800 м Прыжки.
Урок 10. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Закрепление.	Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в
Урок 11. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Совершенствование.	длину с полного разбега способом "согнутоги";
Урок 12. ОФП развитие скоростных способностей.	совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с
Урок 13. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Совершенствование	полного разбега способом перешагивание";
Урок 14. Оценить технику прыжка с разбега способом согнув ноги.	совершенствование всех фаз прыжка.
Урок 15. ОФП развитие координационных качеств.	



<b>Спортивные игры – 12 часов</b>	
Урок 16. Техника безопасности на спортивных играх. Волейбол.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Урок 17. Овладение техники, передвижений, поворотов и стоек.	Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.  Овладение техникой передач мяча сверху двумя руками; Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
Урок 18. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 19. Основная техника приёма и передача мяча. Закрепление. Передача мяча ч/з сетку. Закрепление.	
Урок 20. Основная техника приёма и передача мяча. Совершенствование. Передача мяча ч/з сетку. Совершенстве.	
Урок 21. ОФП развитие координационных качеств.	
Урок 22. Освоение техники приёма и передачи мяча. Совершенстве. Передача мяча через сетку. Совершенствование.	
Урок 23. Передача мяча через сетку. Парами, в тройках.	
Урок 24. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 25. Оценить технику и передачу мяча	
Урок 26. Оценить передачу мяча через сетку.	
Урок 27. ОФП развитие силовых способностей.	
<b>Гимнастика – 22 час</b>	
Урок 28. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастики.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Урок 29. Освоение опорных прыжков через козла. Закрепление.	Выполнять кувырки. Выполнять перестроения. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять кувырки. Выполнять акробатические соединения. Учёт техники кувырка назад. Выполнять передвижение по гимнастической скамейке. Выполнять подтягивания. Выполнять акробатическое соединения. Выполнять соскок. Выполнять упражнения равновесия. Строевые упражнения. Выполнять опорный прыжок. Преодолевать полосу препятствий. ОРУ.
Урок 30. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 31. Освоение опорных прыжков через козла. Совершенствование.	
Урок 32. Освоение висов и упоров. Обучение.	
Урок 33. ОФП развитие координационных качеств.	
Урок 34. Освоение висов и упоров. Закрепление. Оценить опорный прыжок через козла.	
Урок 35. Освоение висов и упоров. Совершенствование.	
Урок 36. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 37. Освоение висов и упоров. Учёт.	
Урок 38. Освоение упр. на гимн. Бревне. (Д) Обучение. Упр.на брусьях (М) Обучение.	
Урок 39. ОФП развитие выносливости.	
Урок 40. Освоение упр. на гимн. Бревне. (Д) Закрепление. Лазание по шесту Закрепление. Упр.на брусьях (М) Обучение.	
Урок 41. Подтягивание на высокой перекладине. Учёт.	
Урок 42. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 43. Освоение упр.на гимн.бревне. Совершенствование. Лазание по шесту. Закрепление. Упр. На брусьях.	
Урок 44. Освоение упр.на гимн.бревне. Учёт. Лазание по шесту. Совершенствование. Упр. На брусьях. Учёт.	

Урок 45. ОФП развитие координационных качеств.	
Урок 46. Лазание по шесту. Учет. Освоение акробатических упр. Обучение.	
Урок 47. Освоение акробатических упр. Совершенствование.	
Урок 48. ОФП развитие силовых способностей.	
<b>Лыжная подготовка – 19 часов</b>	
Урок 49. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовке.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Урок 50. Попеременный двухшажный ход. Закрепление.	Выполнять лыжные ходы. Техника попеременного двухшажного хода. Выполнять одновременный двухшажный ход. Пройти дистанцию по нормативам. Техника одновременного бесшажного хода. Выполнять подъемы. Подъем ёлочкой. Пройти 2 км. Выполнять подъемы и спуски с горы. Выполнять торможения. Выполнять подъемы и спуски. Пройти 3 км. Техника торможения плугом. Кататься с горки. Выполнять лыжные ходы. Пройти дистанцию с разной скоростью. Сдача нормативов.
Урок 51. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 52. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование.	
Урок 53. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование. Одновременный двухшажный ход. Закрепление.	
Урок 54. ОФП развитие выносливости.	
Урок 55. Оценить попеременный двухшажный ход.	
Урок 56. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование.	
Урок 57. ОФП развитие координационных качеств.	
Урок 58. Одновременный двухшажный ход. Учёт.	
Урок 59. Подъем в гору. Закрепление. Спуск с горы. Закрепление.	
Урок 60. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 61. Подъем в гору. Совершенствование. Спуск с горы. Совершенствование.	
Урок 62. Подъем в гору. Совершенствование. Спуск с горы. Совершенствование.	
Урок 63. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 64. Подъем в гору. Учёт. Спуск с горы. Совершенствование.	
Урок 65. Спуск с горы. Учёт.	
Урок 66. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 67. Прохождение дистанции (М) 3 км, (Д) 2 км.	
<b>Спортивные игры – 11 часов</b>	
Урок 68. Техника безопасности на спортивных играх. Баскетбол.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Урок 69. ОФП развитие выносливости.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бро- сок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические
Урок 70. Освоение ловли передачи мяча. Закрепление.	
Урок 71. Освоение ловли передачи мяча. Совершенствование.	
Урок 72. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 73. Освоение ловли передачи мяча. Совершенствование. Освоение техники ведения мяча. Закрепление.	
Урок 74. Освоение ловли передачи мяча. Учёт. Освоение техники ведения мяча. Совершенствование.	

Урок 75. ОФП развитие силовых способностей.	действия с мячом
Урок 76. Освоение техники ведение мяча. Учёт. Освоение техники бросков мяча в кольцо. Совершенствование.	
Урок 77. Освоение техники бросков мяча в кольцо. Учет.	
Урок 78. ОФП развитие координационных качеств.	
<b>Легкая атлетика и спорт игр – 23 часа</b>	
Урок 79. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Т.Б. на спортивных играх. Волейбол.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Урок 80. Перестроение из колонны по 1 в колонну два, три и поворотном в движении. Обучение.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом
Урок 81. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 82. Закрепление. Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Совершенствование.	
Урок 83. Верхняя передача мяча над собой. Учёт. Закрепление техники нижней прямой подачи.	
Урок 84. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 85. Нижняя передача мяча над собой. Учёт. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	
Урок 86. Оценить технику нижней прямой подачи.	
Урок 87. ОФП круговая тренировка.	
Урок 88. Лёгкая атлетика. Закрепление техники и спринтерского бега.	
Урок 89. Совершенствование техники спринтерского бега. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	
Урок 90. ОФП развитие скоростных способностей.	Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Фиксированная ходьба. Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Метание. Метание
Урок 91. Оценить технику спринтерского бега. Закрепить технику прыжка в длину способом согнув ноги.	
Урок 92. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	
Урок 93. ОФП развитие координационных качеств.	
Урок 94. Оценить технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Обучить технике прыжка в высоту способом перешагивания.	
Урок 95. Закрепить технику прыжка в высоту способом перешагивания. Закрепить технику метания малого мяча.	
Урок 96. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 97. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом перешагивания. Совершенствовать технику метание малого мяча.	
Урок 98. Оценить технику малого мяча.	
Урок 99. ОФП развитие выносливости.	

Урок 100. Прыжок в длину с места. Учёт.	различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.
Урок 101. Метание мяча на дальность. Учёт.	
Урок 102. ОФП развитие скоростных способностей.	

## 6 класс

№ урока, Тема урока	Основные виды учебной деятельности
Урок 1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Урок 2. Спринтерский бег. Обучение.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень
Урок 3. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 4. Спринтерский бег (30-60)м. Закрепление	
Урок 5. Спринтерский бег (30-60)м. Совершенствование..	
Урок 6. ОФП развитие выносливости.	
Урок 7. Оценить технику бега на (30-60) м.	
Урок 8. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Обучение.	
Урок 9. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 10. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Закрепление.	
Урок 11. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Совершенствование..	
Урок 12. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 13. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Совершенствование..	
Урок 14 Оценить технику прыжка с разбега способом согнув ноги.	
Урок 15. ОФП развитие координационных качеств.	
Урок 16. Техника безопасности на спортивных играх. Волейбол.	
Урок 17. Овладение техники, передвижений, поворотов и стоек.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче
Урок 18. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 19. Основная техника приёма и передача мяча. Закрепление. Передача мяча ч/з сетку. Закрепление.	
Урок 20. Основная техника приёма и передача мяча. Совершенствование.. Передача мяча ч/з сетку. Совершенствование.	

Урок 21. ОФП развитие координационных качеств.	двумя руками снизу и сверху
Урок 22. Освоение техники приёма и передачи мяча. Совершенствование.. Передача мяча через сетку. Совершенствование.	
Урок 23. Передача мяча через сетку. Парами, в тройках.	
Урок 24. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 25. Оценить технику и передачу мяча	
Урок 26. Оценить передачу мяча через сетку.	
Урок 27. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 28. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастики.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Урок 29. Освоение опорных прыжков через козла. Закрепление.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки) Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки) Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки) Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики) Лазанье по шесту
Урок 30. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 31. Освоение опорных прыжков через козла. Совершенствование.	
Урок 32. Освоение висов и упоров. Обучение.	
Урок 33. ОФП развитие координационных качеств.	
Урок 34. Освоение висов и упоров. Закрепление. Оценить опорный прыжок через козла.	
Урок 35. Освоение висов и упоров. Совершенствование.	
Урок 36. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 37. Освоение висов и упоров. Учёт.	
Урок 38. Освоение упр. на гимн. Бревне. (Д) Обучение. Упр.на брусьях (М) Обучение.	
Урок 39. ОФП развитие выносливости.	
Урок 40. Освоение упр. на гимн. бревне. (Д) Закрепление. Лазание по шесту Закрепление. Упр.на брусьях (М) Обучение.	
Урок 41. Подтягивание на высокой перекладине. Учёт.	
Урок 42. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 43. Освоение упр.на гимн.бревне. Совершенствование.. Лазание по шесту. Закрепление. Упр. На брусьях. Совершенствование..	
Урок 44. Освоение упр.на гимн.бревне. Учёт. Лазание по шесту. Совершенствование.Упр. На брусьях. Учёт.	
Урок 45. ОФП развитие координационных качеств.	
Урок 46. Лазание по шесту. Учет. Освоение акробатических упр. Обучение.	
Урок 47. Освоение акробатических упр. Совершенствование.	
Урок 48. ОФП развитие силовых способностей.	

Урок 49. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовке.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Урок 50. Попеременный двухшажный ход. Закрепление.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение
Урок 51. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 52. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование.	
Урок 53. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование. Одновременный двухшажный ход. Закрепление.	
Урок 54. ОФП развитие выносливости.	
Урок 55. Оценить попеременный двухшажный ход.	
Урок 56. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование.	
Урок 57. ОФП развитие координационных качеств.	
Урок 58. Одновременный двухшажный ход. Учёт.	
Урок 59. Подъём в гору. Закрепление. Спуск с горы. Закрепление.	
Урок 60. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 61. Подъём в гору. Совершенствование. Спуск с горы. Совершенствование.	
Урок 62. Подъём в гору. Совершенствование. Спуск с горы. Совершенствование..	
Урок 63. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 64. Подъём в гору. Учёт. Спуск с горы. Совершенствование.	
Урок 65. Спуск с горы. Учёт.	
Урок 66. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 67. Прохождение дистанции (М) 3 км, (Д) 2 км.	
Урок 68. Техника безопасности на спортивных играх. Баскетбол.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Урок 69. ОФП развитие выносливости.	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов
Урок 70. Освоение ловли передачи мяча. Закрепление.	
Урок 71. Освоение ловли передачи мяча. Совершенствование.	
Урок 72. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 73. Освоение ловли передачи мяча. Совершенствование. Освоение техники ведения мяча. Закрепление.	
Урок 74. Освоение ловли передачи мяча. Учёт. Освоение техники ведения мяча. Совершенствование.	
Урок 75. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 76. Освоение техники ведения мяча. Учёт. Освоение техники бросков мяча в кольцо. Совершенствование..	
Урок 77. Освоение техники бросков мяча в кольцо. Учет.	
Урок 78. ОФП развитие координационных качеств.	

Урок 79. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Т.Б. на спортивных играх. Волейбол.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Урок 80. Перестроение из колонны по 1 в колонну по два, три и поворотом в движении. Обучение.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень
Урок 81. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 82. Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Совершенствование.	
Урок 83. Верхняя передача мяча над собой. Учёт. Закрепление техники нижней прямой подачи.	
Урок 84. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 85. Нижняя мяча над собой. Учёт. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	
Урок 86. Оценить технику нижней прямой подачи.	
Урок 87. ОФП круговая тренировка.	
Урок 88. Лёгкая атлетика. Закрепление техники спринтерского бега.	
Урок 89. Совершенствование техники спринтерского бега. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	
Урок 90. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 91. Оценить технику спринтерского бега. Закрепить технику прыжка в длину способом согнув ноги.	
Урок 92. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	
Урок 93. ОФП развитие координационных качеств.	
Урок 94. Оценить технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	
Урок 95. Закрепить технику прыжка в высоту способом перешагивания. Закрепить технику метания малого мяча.	
Урок 96. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 97. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом перешагивания. Совершенствовать технику метание малого мяча.	
Урок 98. Оценить технику малого мяча.	
Урок 99. ОФП развитие выносливости.	
Урок 100. Прыжок в длину с места. Учёт.	
Урок 101. Метание мяча на дальность. Учёт.	
Урок 102. ОФП развитие скоростных способностей.	

### 7 класс

№ урока, Тема урока	Основные виды учебной деятельности
Урок 1. Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на

	вопросы, участвовать в беседе
Урок 2. Спринтерский бег. Специальные беговые упр.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»
Урок 3. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 4. Закрепление спринтерского бега. 60 м.	
Урок 5. Оценить технику бега. 60м.	
Урок 6. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 7. Бег на средние и длинные дистанции	
Урок 8. Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упр.	
Урок 9. ОФП развитие выносливости.	
Урок 10. Специальные беговые упр. Медленный бег 300 м.	
Урок 11. Кросс 3 км. (М) 2 км. (Д)	
Урок 12. ОФП развитие выносливости.	
Урок 13. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Закрепление.	
Урок 14. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Закрепление.	
Урок 15. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 16. Техника безопасности на спортивных играх. Волейбол.	
Урок 17. Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов
Урок 18. ОФП развитие скоростных способностей.	
Урок 19. Передача мяча над собой. Закрепление.	
Урок 20. Передача мяча над собой. Совершенствование.	
Урок 21. ОФП Развитие координационных качеств.	
Урок 22. Оценить технику передачи мяча над собой.	
Урок 23. Передача мяча через сетку.	
Урок 24. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 25. Передача мяча через сетку.	
Урок 26. Круговая тренировка. Старты из различных И. П.	
Урок 27. ОФП развитие скоростных качеств.	
Урок 28. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Урок 29. Освоение висов и упоров. Освоение опорных прыжков. Закрепление.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений спортивной гимнастики (девочки) Простейшие акробатические комбинации Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)
Урок 30. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 31. Освоение опорных прыжков. Совершенствование. Освоение упр. на бревне. (девочки) Закрепление.	
Урок 32. Освоение висов и упоров. Совершенствование.	
Урок 33. ОФП круговая тренировка.	
Урок 34. Освоение опорных прыжков. Учет.	
Урок 35. Освоение висов и упоров. Учёт. Освоение упр. на бревне. (девочки) Учёт.	
Урок 36. ОФП развитие силовых способностей.	



Урок 37. Освоение упр. на брусьях. (мальчики) Обучение. Освоение акробатических упр. Закрепление	Кувьрки. Освоение висов и упорв на разновысотных и параллельных брусьях. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики) Лазанье по канату в два приёма (мальчики) Подтягивания на перекладине и в висе лежа на брусьях.
Урок 38. Освоение акробатических упр. Кувьрок вперёд. Совершенствование.	
Урок 39. ОФП развитие физических качеств. Круговая тренировка.	
Урок 40. (Д) Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Совершенствование.	
Урок 41. Освоение висов и упоров. Соскок. Совершенствование. Освоение упр. на брусьях. Совершенствование.	
Урок 42. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 43. Освоение висов и упоров. Учёт. Освоение упр. На брусьях. Учёт. (Д) кувьрок вперёд. Учёт.	
Урок 44. Освоение акробатических упр. Учёт.	
Урок 45. ОФП круговая тренировка.	
Урок 46. Прыжок в длину с места. Учёт.	
Урок 47. Подтягивание на высокой перекладине. (М) Учёт. Подтягивание в висе лёжа. (Д) Учёт.	
Урок 48. ОФП упр. На снарядах.	
Урок 49. Техника безопасности лыжным спортом.	
Урок 50. Попеременный двухшажный ход. Закрепление.	
Урок 51. ОФП Развитие координационных способностей.	
Урок 52. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование.	
Урок 53. Одновременный бесшажный ход. Закрепление.	
Урок 54. ОФП развитие скоростно - силовых качеств.	
Урок 55. Попеременный двухшажный ход. Учёт. Одновременный двухшажный ход. Закрепление.	
Урок 56. Одновременный бесшажный ход. Учёт. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование.	
Урок 57. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 58. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование. Одновременный одношажный ход. Обучение.	
Урок 59. Одновременный двухшажный ход. Учёт. Одновременный одношажный ход. Закрепление..	
Урок 60. ОФП развитие скоростных качеств.	
Урок 61. Одновременный одношажный ход. Совершенствование. Подъём в гору. Закрепление.	
Урок 62. Одновременный одношажный ход. Учёт. Подъём в гору. Совершенствование.	
Урок 63. ОФП развитие выносливости.	
Урок 64. Подъём в гору. Совершенствование. Спуск с горы. Закрепление.	

Урок 65. Подъём в гору. Учёт. Спуск с горы. Совершенствование.	
Урок 66. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 67. Спуск с горы. Совершенствование.	
Урок 68. Спуск с горы. Учёт.	
Урок 69. ОФП развитие скоростных качеств.	
Урок 70. Спортивная игра баскетбол. Овладение техникой передвижений остановок, стоек и поворотов.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Урок 71 Освоение ловли передачи мяча. Совершенствование. Освоение техники ведения мяча. Закрепление.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину
Урок 72. ОФП развитие координационных способностей.	
Урок 73. Освоение ловли передачи мяча. Совершенствование. Освоение техники ведения мяча. Совершенствование.	
Урок 74. Освоение ловли передачи мяча. Учёт. Освоение техники ведение мяча. Совершенствование.	
Урок 75. ОФП развитие скоростных качеств.	
Урок 76. Освоение техники ведение мяча. Учёт. Освоение техники бросков мяча в кольцо. Совершенствование.	
Урок 77. Освоение техники бросков мяча в кольцо. Учёт.	
Урок 78. ОФП развитие силовых способностей.	
Урок 79. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	
Урок 80. Перестроение из колонны по одному в колонну два три и т.д. поворотом в движении. Закрепление.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» Метание малого (теннисного) мяча . Построения и перестроения, спортивная игра волейбол, закрепление техники подачи
Урок 81. ОФП круговая тренировка.	
Урок 82. Перестроение из колонны по одному в колонну два три и т.д. поворотом в движении. Закрепление.	
Урок 83. Перестроение из колонны по одному в колонну два три и т.д. поворотом в движении. Совершенствование	
Урок 84. ОФП развитие скоростных качеств.	
Урок 85. Спортивная игра волейбол. Закрепление техники нижней прямой подачи. Совершенствование.	
Урок 86. Закрепление техники нижней прямой подачи. Учет.	
Урок 87. ОФП развитие координационных способностей.	
Урок 88. Лёгкая атлетика. Закрепление техники спринтерского бега. Закрепление.	
Урок 89. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Закрепление.	
Урок 90. ОФП развитие скоростных качеств.	
Урок 91. Закрепление техники спринтерского бега.	

Учет.
Урок 92. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Совершенствование.
Урок 93. ОФП развитие силовых способностей.
Урок 94. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Учёт.
Урок 95. Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания. Закрепление.
Урок 96. ОФП Развитие координационных качеств.
Урок 97. Закрепить технику метания малого мяча. Совершенствование
Урок 98. Закрепить технику метания малого мяча. Учёт.
Урок 99. ОФП развитие силовых способностей.
Урок 100. Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания. Учет.
Урок 101. Развитие физических способностей.
Урок 102. ОФП развитие выносливости.

### 8 класс

№ урока, Тема урока	Основные виды учебной деятельности
урок 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
урок 2. закрепление техники спринтерского бега	Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» Метание малого (теннисного) мяча . Построения и перестроения, спортивная игра волейбол, закрепление техники подачи
урок 3. ОФП развитие скоростных способностей	
урок 4. Совершенствование техники спринтерского бега	
урок 5. Оценить технику бега на 60 метров	
урок 6. ОФП развитие силовых качеств подтягивание на высокой(низкой перекладине	
урок 7. Бег 1000 м. с учетом времени.	
урок 8. Закрепление техники бега на средние дистанции	
урок 9. ОФП развитие выносливости	
урок10. Совершенствование техники бега на средние дистанции	
урок 11. Оценить скоростную выносливость бег 500метров	
урок 12 . Подвижные игры " Кто быстрее"	
урок 13. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	
урок 14. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	
урок 15. ОФП развитие выносливости бег 3000 метров без учета времени	

урок 16. Спортивная игра волейбол. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе	
урок 17. Закрепление техники приема и передачи мяча.		
урок 18. Развитие силовых способностей. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.		
урок 19. Совершенствование техники передачи мяча над собой.		
урок 20. Совершенствование техники передачи мяча над собой		
урок 21. ОФП развитие координационных способностей. Старты из разных исходных положений		
урок 22. Передача мяча над собой. Зачет.		
урок 23. Передачи мяча через сетку.		
урок 24. ОФП Подтягивание на высокой перекладине мальчики. Зачет.		
урок 25. Подтягивание в висе лежа девочки. Зачет.		
урок 26. Старты из разных исходных положений. Эстафеты.		
урок 27. ОФП развитие силовых способностей. Бросок мяча из-за головы.		
урок 28. Спортивная гимнастика. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой.		Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
урок 29. Освоение висов и упоров. Упражнения на перекладине мальчики, на гимн. бревне девочки.		Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки) Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений.
урок 30. ОФП развитие гибкости. Упражнения с повышенной амплитудой движения.		
урок 31. Закрепление техники выполнения висов и упоров. Опорный прыжок.		
урок 32. Совершенствование техники выполнения висов и упоров. Опорный прыжок.		
урок 33. ОФП развитие силовых способностей. Круговая тренировка.		
урок 34. Опорный прыжок через гимнастического "козла". Зачет.		
урок 35. Комплекс упражнений на перекладине(м). Зачет. Упражнения на гимн. Бревне (д). Зачет.		
урок 36. ОФП развитие гибкости. Упражнения с повышенной амплитудой движения.		
урок 37. Освоение упражнений на гимнастических брусьях. Закрепление акробатических элементов.		
урок 38. Закрепление элементов на гимн. брусьях, совершенствование акробатических упражнений.		
урок 39. ОФП развитие силовых способностей. Лазание по шесту. Подтягивание на перекладине.		
урок 40. Совершенствование техники выполнения упражнений на гимн. брусьях. Совершенствование		

акробатических элементов.	Опорные прыжки, освоение висов и упоров с усложнением. Челночный бег. Лазание по шесту.
урок 41. Совершенствование техники выполнения упражнений на гимна. брусьях. Совершенствование акробатических элементов.	
урок 42. ОФП развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой. Челночный бег.	
урок 43. Комбинация на параллельных брусьях(М). Зачет. Акробатические упр-я (Д). Зачет.	
урок 44. Комбинация на брусьях р/в (Д). Зачет. Акробатические упр-я (М). Зачет.	
урок 45. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	
урок 46. Прыжок в длину с места. Зачет.	
урок 47. Подтягивание на высокой перекладине (М). В висе лежа (Д). Зачет.	
урок 48. Подвижные игры. "Соблюдай равновесие", "Встреча на скамейке".	
урок 49. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
урок 50. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении
урок 51. ОФП развитие координационных способностей .Ходьба на лыжах без палок.	
урок 52. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Закрепление техники.	
урок 53. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники.	
урок 54. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие отрезки, челночный бег.	
урок 55. Попеременный двухшажный ход. Зачет.	
урок 56. Одновременный двухшажный ход. Зачет.	
урок 57. Развитие выносливости. Круговая тренировка.	
урок 58. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники.	
урок 59. Одновременный двухшажный ход. Оценить технику.	
урок 60. Подвижные игры "Передача лыжных палок" "Не останься без палок".	
урок 61. Одновременный одношажный ход. Совершенствование техники.	
урок 62. Одновременный одношажный ход. Зачет.	
урок 63. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3000 метров с учетом времени.	
урок 64. Подъем в гору, спуск с горы .Совершенствование техники.	

урок 65. Подъем в гору. Зачет. Спуск с горы совершенствование техники.	
урок 66. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.(М); 2 км (Д).	
урок 67. Спуск с горы. Зачет.	
урок 68. Прохождение дистанции 3км.(М);2км(Д).Зачет.	
урок 69. Развитие скоростных качеств. Эстафетные гонки на лыжах.	
урок 70. Спортивные игры. Техника безопасности на занятиях спортивной игрой баскетбол.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
урок 71. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Закрепление техники ведения мяча.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча дву-мя и одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов
урок 72. ОФП развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Бросок мяча из за головы.	
урок 73. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Совершенствование техники.	
урок 74. Передача мяча от груди. Зачет. Бросок мяча в кольцо совершенствование техники.	
урок 75. ОФП Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине. Упражнения с отягощениями.	
урок 76. Ведение мяча. Зачет. Бросок мяча в кольцо совершенствование техники.	
урок 77. Бросок мяча в кольцо. Зачет.	
урок 78. Прыжок в длину с места. Зачет.	
урок 79. Техника безопасности на занятиях спортивной игрой волейбол. Правила игры.	
урок 80. Закрепление техники верхней и нижней передач мяча над собой.	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов
урок 81. ОФП развитие координационных способностей. Старты из разных исходных положений.	
урок 82. Совершенствование техники верхней передачи. Закрепление техники приема мяча с низу.	
урок 83. Верхняя передача мяча над собой. Зачет. Совершенствование техники передачи мяча над собой.	
урок 84. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Бросок мяча из за головы.	
урок 85. Нижняя передача мяча над собой. Зачет. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	
урок 86. Нижняя прямая подача. Зачет. Игра по упрощенным правилам.	
урок 87. ОФП развитие гибкости .Упражнения с большей амплитудой движения.	
урок 88. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники спринтерского бега.	

урок 89. Совершенствование техники спринтерского бега.	Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» Метание малого (теннисного) мяча . Построения и перестроения, спортивная игра волейбол, закрепление техники подачи
урок 90. ОФП развитие скоростных качеств. Специальные упражнения спринтера.	
урок 91. Бег 30 м. с учетом времени. Зачет. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	
урок 92. Челночный бег 3*10м. Зачет. Сов-ие техники прыжка в длину с разбега.	
урок 93. ОФП развитие силовых качеств. Подтягивание в висе (М), в висе лежа (Д).	
урок 94. Бег 60м. Зачет. Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.	
урок 95. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Зачет.	
урок 96. ОФП Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	
урок 97. Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча совершенствование техники.	
урок 98. Метание мяча . Зачет. Прыжок в высоту способом перешагивания.	
урок 99. Круговая тренировка . Упражнения с отягощениями.	
урок 100. Прыжок в высоту способом перешагивания. Зачет.	
урок 101. Эстафеты. Передача эстафетной палочки.	
урок 102. ОФП развитие скоростных способностей. Передача эстафетной палочки.	

## 9 класс

№ урока, Тема урока	Основные виды учебной деятельности
урок 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
урок 2. Закрепление техники спринтерского бега.	Техническая подготовка в бе-говых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «со- гнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание» Тех- ническая подготовка в метании спортивного снаряда на дальность
урок 3. ОФП развитие скоростных способностей	
урок 4. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Спринтерский бег.	
урок 5. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники бега на 100 м.	
урок 6. ОФП специальные упражнения спринтера.	
урок 7. Бег на дистанцию 100 метров. Зачет. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	
урок 8. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Зачет.	

урок 9. Прыжок в длину с места. Зачет.	
урок 10. Развитие выносливости бег 3000м (Юноши); 2000м (Девушки).	
урок 11. Оценить технику длительного бега.	
урок 12. ОФП развитие общей выносливости.	
урок 13. Передача эстафетной палочки. Закрепление техники.	
урок 14. Челночный бег 10*10 с учетом времени.	
урок 15. ОФП развитие скоростно- силовых способностей.	
урок 16. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Передачи мяча во встречных колоннах.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
урок 17. Закрепление техники передачи мяча во встречных колоннах.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и бро- ски мяча на месте, в прыжке, после ведения
урок 18. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	
урок 19. Передача мяча во встречных колоннах. Прыжок в длину с места. Зачет.	
урок 20. Передачи во встречных колоннах. Зачет.	
урок 21. ОФП развитие координационных способностей.	
урок 22. Передачи мяча стоя спиной к цели.	
урок 23. Передачи мяча стоя спиной к цели. Зачет. Совершенствование техники подач мяча сверху, снизу	
урок 24. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Бросок мяча из-за головы.	
урок 25. Нижняя прямая подача. Зачет.	
урок 26. Верхняя прямая подача. Зачет.	
урок 27. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	
урок 28. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой. Терминологические понятия.	
урок 29. Освоение висов и упоров. Упражнения на перекладине мальчики, на гимн. бревне девочки.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) Гимнастическая комбинация на высокой пере- кладине, с включением элементов размахивания и соскока впе- рёд прогнувшись (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки
урок 30. ОФП развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. Прыжок в длину с места.	
урок 31. Упражнения на перекладине(М), на гимнастич. бревне (Д).Опорный прыжок закрепление техники.	
урок 32. Сов-ие техники выполнения упражнений на гимн. снарядах. Опорный прыжок.	
урок 33. ОФП развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине в висе (М), в висе лежа (Д).	
урок 34. Опорный прыжок. Зачет.	
урок 35. Упражнения на гимн. Бревне девочки, на перекладине мальчики. Зачет.	



урок 36. ОФП развитие координационных качеств. Акробатические упражнения, челночный бег.	на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки) Опорные прыжки, лазание по шесту и канату. Челночный бег. ОФП	
урок 37. Упражнения на параллельных брусьях (М), брусьях р/в (Д). Закрепление техники.		
урок 38. Закрепление техники акробатических упражнений. Упражнения на брусьях.		
урок 39. ОФП развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазание по шесту.		
урок 40. Закрепление техники акробатических упражнений. Упражнения на брусьях.		
урок 41. Совершенствование техники акробатических упражнений и упражнений на брусьях.		
урок 42. Круговая тренировка. Упражнения с отягощениями. Развитие гибкости.		
урок 43. Комбинация на параллельных брусьях мальчики, брусьях р/в девочки. Зачет.		
урок 44. Акробатический комплекс упражнений. Зачет.		
урок 45. Прыжок в длину с места. Зачет.		
урок 46. Совершенствование техники лазания по шесту и канату.		
урок 47. Совершенствование техники лазания по шесту и канату.		
урок 48. Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине в висе(М), в висе лежа(Д) зачет.		
урок 49. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Терминологические понятия.		Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
урок 50. Закрепление техники выполнения попеременного двухшажного хода.		Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой
урок 51. ОФП развитие координационных способностей. Передвижение на лыжах без палок.		
урок 52. Одновременный бесшажный ход. Закрепление техники.		
урок 53. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники.		
урок 54. Круговая тренировка лыжника. Прыжок в длину с места. Зачет.		
урок 55. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники.		
урок 56. Попеременный двухшажный ход. Зачет.		
урок 57. ОФП круговая тренировка лыжника. Упражнения с отягощениями.		
урок 58. Одновременный бесшажный ход. Зачет. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.		

урок 59. Сов-ие техники одновременного одношажного хода.	
урок 60. Развитие скоростной выносливости. Передвижение на лыжах со скоростью, превышающую соревн-ую.	
урок 61. Одновременный одношажный ход. Зачет.	
урок 62. Коньковый ход. Закрепление техники.	
урок 63. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3000м.	
урок 64. Коньковый ход. Совершенствование техники. Подъем в гору, спуск с горы.	
урок 65. Коньковый ход. Совершенствование техники. Подъем в гору, спуск с горы.	
урок 66. Развитие быстроты. Эстафеты. Прохождение дистанции 100м с максимальной интенсивностью.	
урок 67. Прохождение дистанции 3км (Д), 5км(М). Зачет.	
урок 68. Спуск с горы.	
урок 69. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе (М), в висе лежа (Д). Зачет.	
урок 70. Спортивная игра баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
урок 71. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	Техническая подготовка в игровых действиях: по- дачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и пе- редачи на месте и в движении; удары и блокировка
урок 72. ОФП развитие скоростно- силовых способностей. Бросок мяча из за головы.	
урок 73. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	
урок 74. Передача мяча в движении от груди двумя руками. Зачет.	
урок 75. ОФП развитие координационных способностей. Специальные упражнения с мячом.	
урок 76. Ведение мяча. Зачет. Бросок мяча в кольцо совершенствование техники.	
урок 77. Бросок мяча в кольцо. Зачет.	
урок 78. ОФП развитие скоростных способностей. Эстафеты.	
урок 79. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	
урок 80. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Подачи мяча.	Техническая подго- товка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и бро- ски мяча на месте, в прыжке, после ведения
урок 81. ОФП развитие координационных способностей. Челночный бег.	
урок 82. Прием и передача мяча, подачи мяча. Совершенствование техники.	
урок 83. Передачи мяча над собой сверху, снизу. Зачет.	
урок 84. Развитие скоростных способностей.	

Эстафеты.	
урок 85. Поддачи мяча через сетку. Зачет.	
урок 86. Нападающий удар. Зачет.	
урок 87. Прыжок в длину с места. Зачет.	
урок 88. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Влияние физ. упражнений На организм занимающихся.	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
урок 89. Совершенствование техники спринтерского бега. Прыжок в длину с разбега.	Техническая подготовка в бе-говых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «со- гнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание» Тех- ническая подготовка в метании спортивного снаряда на дальность
урок 90. Развитие скоростных способностей .Эстафеты.	
урок 91. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	
урок 92. Оценить технику спринтерского бега дистанция 100м.	
урок 93. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	
урок 94. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Зачет.	
урок 95. Развитие выносливости. Бег 1000м с учетом времени.	
урок 96. ОФП развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты.	
урок 97. Прыжок в высоту, метание малого мяча. Совершенствование техники.	
урок 98. Прыжок в высоту способом перешагивания. Зачет.	
урок 99. ОФП развитие силовых способностей. Подтягивание в висе(М), в висе лежа (Д).	
урок 100. Метание малого мяча на дальность. Зачет.	
урок 101. Совершенствование техники длительного бега.	
урок 102. ОФП развитие выносливости. Бег длительностью 10-20 минут в равномерном темпе.	

### Материально-техническое обеспечение

Учебники:

Физическая культура. 5-6-7 классы. / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова – М.: Просвещение

Физическая культура. 8-9 классы. / В.И. Лях – М.: Просвещение

Спортивное оснащение и оборудование:

- спортивный стадион
- спортивный зал
- Мячи волейбольные, баскетбольные
- Лыжи и лыжные ботинки
- Гимнастические снаряды