

Приложение 3  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе-  
адаптированной образовательной программе  
основного общего образования



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ № 20

/ С.Н.Сомов

Приказ №287 - о от «26» августа 2020

Адаптированная рабочая программа учебного предмета

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для обучающихся с задержкой психического развития**

Уровень – основное общее образование

Структура рабочей программы:

1..Планируемые результаты освоения учебного предмета

2.Содержание учебного предмета

3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

4. Направления коррекционной работы

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;  
формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура» .**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности:

### **Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

—характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

–характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

–организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);



- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
  - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
  - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
  - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты**

**в области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**в области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**в области трудовой культуры:**

- планирование режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- организация туристских пеших походов, подготовка снаряжения, организация и благоустройство места стоянок, соблюдение правила безопасности;
- содержание в порядке спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**в области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, способность ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**в области коммуникативной культуры:**

- способность осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- способность достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценка ситуации и оперативное принятие решения, способность находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### **в области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- максимальное проявление физических способностей (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

## **2. Содержание учебного предмета, курса Физическая культура**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

#### **Физическая культура человека**

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

\* - темы не обязательные к выполнению

#### 5 класс

№	Тема урока	количество часов	контроль
<b>I четверть</b>			
1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета.	1	
2	Повторить специальные беговые. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), Круговая эстафета.	1	
3*	Закрепить специальные беговые упражнения, <i>Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, развитие скоростных возможностей.</i> Бег на результат 30 м. (Нормы ГТО)		1
4	Бег с ускорением (50–60 м), финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	
5	Бег на результат (60 м). (Нормы ГТО). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета		1
6*	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. <i>Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м.</i>	1	
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ	1	
8	Закрепить прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении.	1	
9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Подвижная игра «Метко в цель»		1



10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	1	
11	Повторить бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Бегать на дистанцию 1000 м на результат. (Нормы ГТО)		1
12*	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. <i>Подвижные игры «Невод»</i> . Развитие выносливости.	1	
13	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Краденое знамя»	1	
14*	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.. ОРУ. <i>Подвижная игра «Бег с флажками»</i> .	1	
15	Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Челночный бег 3x10 на результат.		1
16	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
17*	<i>Равномерный бег (17 мин)</i> . Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.	1	
18	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	1	
19	Бег по пересеченной местности (2 км) без учета времени. ОРУ. Развитие выносливости.		1
20	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	
21	Повторить стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди. Развитие координационных качеств.	1	
22*	<i>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока</i> . Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	
23	Повторить ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	1	

24*	<i>Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.</i>	1	
<b>II четверть</b>			
27	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Тестирование передача мяча на месте.		1
28*	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. <i>Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков.</i>	1	
29	Повторить ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков.	1	
30	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	
31	Повторить перестроения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в вися.	1	
32*	<i>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.</i> ОРУ в движении. Повторить висы. Акробатические упражнения и комбинации.	1	
33	Закрепить перестроение, висы. Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей. Эстафета «Веревочка под ногами».	1	
34*	Совершенствовать перестроение, висы. Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей. <i>Подвижная игра «Прыжок за прыжком».</i>	1	
35	Тестирование в перестроениях на месте и в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). (зачет).		1
36	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	
37	Повторить перестроения, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)	1	

38*	<i>Строевой шаг. Повороты на месте.</i> Кувырок вперед, назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
39*	<i>Строевой шаг. Повороты в движении.</i> Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. . Лазание, перелезание, ползание.	1	
40*	<i>Повторить строевой шаг, повороты в движении,</i> кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом.	1	
41	Зачет акробатической техники-кувырки вперед и назад-стойка на лопатках. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.		1
42*	<i>Подвижная игра «Челнок».</i> Развитие координационных способностей. Зачет в силовых упражнениях.		1
43	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок).	1	
44	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	
45	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	1	
46	Повторить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.	1	
47*	Тестирование: ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча. <i>Игра в мини-баскетбол.</i> Правила спортивных игр.		1
48	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Игры по правилам.	1	
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	
50*	<i>Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов.</i> Подъемы, спуски, повороты, торможение.	1	

	<b>III четверть</b>		
51	Повторить технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах.	1	
52	Повторить технику двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км	1	
53*	<i>Закрепить технику попеременного и одновременного хода на дистанции 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода.</i>		1
54	Закрепить техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	1	
55	Разучить технику торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км.	1	
56	Закрепить технику спуска. Пройти дистанцию 1,5 км. (д), 2 км. (ю) без учета времени .	1	
57	Поворот махом. Техника спуска. Пройти дистанцию 1,5 км. (д), 2 км. (ю) без учета времени. Оценить технику.		1
58	Повторить спуска с горок. Прохождение дистанции до 2 км. Ку – лыжные гонки.	1	
59*	<i>Совершенствование техники лыжного хода. Игры «гонки с выбыванием»</i>	1	
60	Переход с попеременных ходов на одновременные. Тестирование на дистанции 1км.	1	
61*	<i>Совершенствование изученных ходов в соответствии рельефа местности.</i>	1	
62	Лыжная эстафета. Совершенствование лыжного хода.	1	
63	Физическое развитие человека. Совершенствование техники спуска и подъема. Оценить технику.		1

64	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	
65	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	
66*	Повторить стойка игрока, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. <i>Подвижная игра «Пасовка волейболистов»</i>	1	
67	Закрепить стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1	
68*	Повторить пройденный материал. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. <i>Игра в мини-волейбол</i>	1	
69	Закрепить технику прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
70	Тестирование передачи мяча сверху над собой . Прием мяча снизу.		1
71*	Повторить прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. <i>Разучить нижняя прямая подача с 3–6 м.</i> Эстафеты	1	
72	Совершенствовать технику волейбола. Закрепить нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		1
73	Совершенствовать технику волейбола. Повторить нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
74*	Совершенствовать технику волейбола. <i>Тестирование передачи мяча снизу.</i>	1	
75	Повторить технику волейбола. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
76*	Нижняя прямая подача, тестирование. Эстафеты. <i>Игра в мини-волейбол.</i>	1	
77	Совершенствование техники волейбола. Игра в мини-волейбол.	1	

78	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Игра в мини-волейбол.		1
79	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Равномерный бег (10 мин). ОРУ.	1	
80*	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. <i>Подвижная игра «Краденое знамя».</i>	1	
81	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	1	
	<b>IV четверть</b>		
82	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	1	
83	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Встречная эстафета.	1	
84*	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. <i>Подвижная игра «Салки маршем».</i>	1	
85	Бег 1500 м (Д), 2000 м (Ю), без учета времени тестирование.		1
86	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору.	1	
87*	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. <i>Подвижная игра «Наступление».</i>	1	
88	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. <i>Подвижная игра «Невод».</i>	1	
89	Специальные беговые упражнения. ОРУ 6 минутный бег тестирование.		1
90*	<i>Равномерный бег (20 мин).</i> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1	

91	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	
92	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег (1000 м) на результат. (Нормы ГТО)		1
93*	<i>Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м).</i> Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	1	
94	Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств.	1	
95*	<i>Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м),</i> бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	
96	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	1	
97*	<i>Встречная эстафета (передача палочки).</i> Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	
98	Бег на результат (30 м). Нормы ГТО. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении.		1
99	ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	1	
100	Бег на результат (60 м). Нормы ГТО. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении.		1
101*	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). <i>Метание теннисного мяча на заданное расстояние.</i>	1	
102*	<i>Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки).</i> Метание теннисного мяча на дальность.	1	
	<b>Итого:102</b>	<b>80</b>	<b>22</b>

**6 класс**

№	Тема урока	количество часов	контроль
1	<b>Легкая атлетика.</b> Т.Б на уроках Л.А. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1	
2	Спринтерский бег. Низкий старт.	1	
3	Высокий старт -30м. Нормы ГТО. Стартовый разгон, бег по дистанции.		1
4*	Низкий старт – финиширование. <i>Бег с передачей эстафетной палочки.</i>	1	
5	Бег 60 м на результат. Нормы ГТО. Профилактика вредных привычек		1
6*	Прыжок в длину с места. <i>Метание м/мяча в цель.</i>	1	
7	Метание мяча на дальность.	1	
8	Равномерный бег 10 мин. Прыжки через скакалку.	1	
9*	Оценка техники прыжка в длину. Нормы ГТО. <i>Метание мяча.</i> Нормы ГТО.		1
10	Бег на средние дистанции. Равномерный бег 6-8 мин. Бег на 600-800м.	1	
11	Бег 1000 м на результат. Нормы ГТО.	1	
12	Челночный бег. Нормы ГТО.		1
13	<b>Баскетбол.</b> Т.Б. на уроках спортивных игр. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1	
14	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами, прыжком.	1	
15	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	
16	Сочетание приемов ведения, передач, бросков.	1	
17*	<i>Оценка техники ведения мяча.</i> Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.		1



18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
19*	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. <i>Игра 3х3.</i>	1	
20	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.	1	
21*	Ведение, броски одной рукой от плеча, передачи мяча. <i>Игра 3х3.</i>	1	
22*	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. <i>Игра 3х3.</i>	1	
23	Ведение, передачи, броски мяча в движении. Игра по упрощённым правилам.	1	
24	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча		1
25	<b>Гимнастика.</b> Т.Б. на уроках гимнастики. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1	
	<b>II четверть</b>		
28	Разучить акробатическую комбинацию.	1	
29	Продолжить разучивание акробатической комбинации.		1
30	Закрепить и совершенствовать акробатическую комбинацию.	1	
31*	<i>Оценка техники акробатических комбинаций.</i>		1
32	ОРУ с предметами и без предметов. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1	
33	Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.	1	
34	Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.	1	
35*	<i>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, упражнения на развитие гибкость.</i>	1	
36	Зачет силовых упражнений (М) высокая перекладина, (Д) низкая.		1
37		1	

	<b>Волейбол.</b> Инструктаж ТБ. Технические приемы и тактические действия в волейболе.		
38	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1	
39*	<i>Повторить передачу мяча сверху над собой и в парах.</i>	1	
40	Разучить нижнюю прямую подачу мяча.	1	
41	Закрепление техники передачи мяча с верху.		1
42	Разучить прием мяча с низу.	1	
43	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1	
44*	<i>Закрепить нижняя прямая подача. Игра пионербол, с элементами волейбола.</i>	1	
45	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1	
46	Нижняя прямая передача через сетку в парах	1	
47*	<i>Правила соревнований по волейболу. Игра пионербол с элементами волейбола.</i>	1	
48	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.		1
49	<b>Лыжная подготовка.</b> Т.Б. во время занятий лыжной подготовкой. Основные способы передвижения на лыжах.	1	
50	Повторить скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход.	1	
51*	<i>Повторить повороты переступанием в движении. Попеременный двушажный ход.</i>	1	
52	Одновременный двушажный ход. Подъем «полуелочкой».	1	
53	Одновременный безшажный ход. Одновременный двушажный ход.	1	
54	Торможение и поворот упором.	1	
55	Торможение и поворот упором. Совершенствование попеременный двушажный ход.	1	
56	Подъем «елочкой». Эстафеты по кругу.	1	
57*	<i>Одновременный двушажный ход. «Гонка с выбыванием»</i>		1

58	ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ	1	
59	Попеременный двушажный ход.		1
60*	<i>Закрепить и совершенствовать одновременный двушажный ход.</i>	1	
61	Подъем «полуелочкой». ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.	1	
62	Прохождение дистанции 2 км на результат.		1
63	Совершенствовать попеременный двушажный ход. «Гонка с преследованием»		1
64	ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.	1	
65*	<i>Совершенствование техники лыжного спорта. «Гонка с выбыванием»</i>	1	
66	Прохождение дистанции до 3 км. Игры на лыжах		1
67	<b>Волейбол.</b> Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.	1	
68	Повторить передачу мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1	
69	Подача мяча. Игра мяч через сетку с элементами волейбола.	1	
70	Прием мяча после подачи. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.	1	
71*	<i>Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.</i>	1	
72	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах		1
73	Комбинации из разученных элементов в парах.	1	
74	Передачи, прием мяча, подачи. Элементы релаксации и аутотренинга.	1	
75	Закрепить, нижнюю прямую подачу. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	1	
76*	<i>Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.</i>	1	
77	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического	1	

	воспитания, адаптивной физической культуры.		
78	Подача мяча. Игра мяч через сетку с элементами волейбола.		1
79	<b>Баскетбол.</b> Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	1	
	Игра 2х2,3х3.		
80	Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо после ведения в ритме 2х шагов.	1	
81*	Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Бросок мяча в кольцо после ведения. <i>Учебная игра.</i>	1	
85	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Игра 2х2,3х3.	1	
86*	<i>Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.</i> Игра 3х3.	1	
87	Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3.	1	
88	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Игра 3х3.	1	
89	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.		1
90*	Нападение быстрым прорывом 2х1. <i>Игра 3х3.</i>	1	
91	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты.	1	
92	Высокий старт (15—30м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения.	1	
93*	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. ОРУ. <i>Линейная эстафета.</i>	1	
94	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	
95	Зачет в беге на 30 и 60 метров. Нормы ГТО.		1
96	Равномерный бег 10мин. Преодоление препятствий.	1	
97*	Равномерный бег (8 мин). <i>Подвижная игра «Краденое знамя»..</i>	1	
98	Развитие выносливости. Бег на выносливость.	1	
99	Равномерный бег (10 мин). Подвижная игра «Краденое знамя».	1	

100	Бег на результат 1000 м. Нормы ГТО.		1
101	<b>Футбол.</b> ТБ на уроках спортивных игр. Технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ и мини-футболе	1	
102	Совершенствование приземление летящего мяча..	1	
	Итого:102	80	22

### 7 класс

№	Тема урока	количество во часов	контроль
1	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.</b> Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	1	
2	Спринтерский бег. Низкий старт, совершенствование.	1	
3	Низкий старт -30м. Профилактика вредных привычек. Нормы ГТО		1
4*	Низкий старт – финиширование. <i>Эстафетный бег.</i>	1	
5	Бег 60 м на результат. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Нормы ГТО		1
6*	<i>Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Нормы ГТО</i>	1	
7	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Нормы ГТО.		1
8	Совершенствование отталкивания прыжка в длину. Метание мяча на дальность.	1	
9*	<i>Оценка техники прыжка в длину и метание мяча.</i> Нормы ГТО		1
10	Бег на средние дистанции. Равномерный бег 6-8 мин.	1	
11	Равномерный бег 10мин. ОРУ. Беговые упражнения.	1	
12	Бег на результат 1500 м. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Нормы ГТО		1

13	<b>БАСКЕТБОЛ.</b> Правило поведения иТБ при выполнении физических упражнений. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	
14	Совершенствование передач мяча от груди двумя руками на месте и в движении.	1	
15	Совершенствование Броска мяча двумя руками в движении снизу.	1	
16	Совершенствование броска мяча в движении двумя руками от головы.	1	
17*	<i>Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления.</i>		1
18	Сочетание приемов ведения, передач, бросков.	1	
19*	<i>Ведение мяча в движении, на месте, с высоким, средним, низким отскоком.</i>		1
20	Учебная игра в мини- баскетбол. Основы туристской подготовки.	1	
21*	<i>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</i>	1	
22	Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1	
23	Быстрый прорыв. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	
24	Комбинации из изученных элементов. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата		1
25	<b>ГИМНАСТИКА.</b> Т.Б. на уроках гимнастики. <b>ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.</b>	1	
28	Повторить опорный прыжок способом «согнув ноги».	1	
29*	<i>Совершенствовать опорный прыжок, способом «согнув ноги»</i>	1	
30	Оценка техники опорного прыжка. <i>Оздоровительная деятельность с учетом состояния здоровья, уровня физического развития</i>		1
31	Акробатические упражнения и комбинации.	1	
32	Акробатика: кувырки, перекаты. стойки, упоры, прыжки с поворотами и перевороты.	1	
33	Закрепит и совершенствовать акробатическую комбинацию.	1	

34	Оценка техники акробатических комбинаций.	1	
35*	<i>Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на равновесие, координацию.</i>	1	
36	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.		1
37	Строевая подготовка. Перестроения, повороты на месте, в движении.	1	
38	<b><u>ВОЛЕЙБОЛ.</u></b> Т.Б.во время занятий спортивными играми. Стойки и передвижения игрока.	1	
39	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	
40*	<i>Совершенствование передачи мяча в парах и нижний прием.</i>	1	
41	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		1
42	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Игра мяч через сетку с элементами волейбола.	1	
43	Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку.	1	
44*	<i>Повторить и закрепить технику волейбола.</i>	1	
45	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах.		1
46	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	
47	Многократные передачи мяча над собой.	1	
48*	<i>Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам</i>		1
49	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	
50	Игровые задания на укороченной площадке.	1	
51	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	1	
52*	<i>Нижняя прямая подача. Игра по у/пр.</i>	1	
53	Игра по упрощенным правилам		1
54	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	

55	Взаимодействие игроков зоны 2,3; 4.3		1
56*	<i>Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.</i>		1
57	Передачи и прием мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	1	
58	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
59	Оценка техники выполнения приема мяча снизу двумя руками.		1
60	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	1	
61*	<i>Совершенствование нижней прямой подачи.</i>	1	
62	<b><u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</u></b> Т.Б. во время занятий лыжной подготовкой.	1	
63	Провести прикидку на дистанцию 1 км.	1	
64	Повороты переступанием в движении. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	
65	Эстафеты на лыжах. Основы туристской подготовки.	1	
66*	Повторить технику подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. <i>Оценка техники одновременно-одношажного хода.</i>		1
67	Переход с хода на ход, дистанция до 3,5 км.	1	
68*	<i>Повторить технику торможения плугом и упором.</i> Прохождение дистанции 2 км.	1	
69	Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры на лыжах		1
70	Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.	1	
71	Поворот махом. Техника выполнения спусков. Контроль на дистанции 2 км. (д) 3 км (ю).		1
72	Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.	1	
73	Повторить прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.	1	



74*	<i>Закрепить подъем елочкой, спуск с поворотами вправо, влево.</i>	1	
75	Переход с хода на ход, дистанция до 3,5 км. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	1	
76*	<i>Техника двушажного и одновременно- безшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км</i>	1	
77	Прохождение дистанции до 3,5 км Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах.	1	
78	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.		1
79	<b><u>БАСКЕТБОЛ.</u></b> Т.Б. на занятиях баскетболом. Ведение мяча со сменой рук, высотой отскока, с изменением направления, скорости.	1	
80*	<i>Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.</i>	1	
81	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	1	
82	Штрафной бросок. Учебная игра.		
83	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1	
84*	<i>Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.</i>		1
85	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	
86	Передачи и бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра.		1
87	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1	
88*	<i>Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.</i>		1
89	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1	
90	Учебная игра по упрощенным правилам. Комплексы упражнений для регулирования	1	

	массы тела и формирования телосложения.		
91	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.</b> Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Нормы ГТО.	1	
92	Низкий старт (15—30м). Бег по дистанции (40-50 м).		1
93*	<i>Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.</i>	1	
94	Бег 30, 60 м на результат. Нормы ГТО	1	
95	Равномерный бег 10мин. Преодоление препятствий.		1
96*	Совершенствовать равномерный бег (10 мин). Прыжки в длину с места. Нормы ГТО. Игра «Краденое знамя».	1	
97	<b>НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.</b>		1
98	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	1	
99*	Закрепить равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Игра «Краденое знамя.	1	
100	Бег на результат 1500 м. Нормы ГТО.		1
101	<b>ФУТБОЛ.</b> ТБ на уроках спортивных игр. Технические приемы и тактические действия в футболе и мини-футболе	1	
102	Совершенствование приземление летящего мяча. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1	
	Итого:102	75	27

## 8 класс

№	Тема урока	количество часов	контроль
1	<b><u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.</u></b> Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	1	
2	Спринтерский бег. Низкий старт совершенствование.	1	
3	Низкий старт -30м. Профилактика вредных привычек. Нормы ГТО		1
4*	<i>Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег.</i>	1	
5	Бег 60 м на результат. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Нормы ГТО		1
6*	<i>Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».</i> Нормы ГТО	1	
7	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	1	
8	Совершенствование отталкивания прыжка в длину. Метание мяча на дальность.	1	
9*	<i>Оценка техники прыжка в длину и метание мяча.</i> Нормы ГТО		1
10	Бег на средние дистанции. Равномерный бег 6-8 мин.	1	
11	Равномерный бег 10мин. ОРУ. Беговые упражнения.	1	
12	Бег на результат 1500 м. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Нормы ГТО		1
13	<b><u>БАСКЕТБОЛ.</u></b> Правило поведения иТБ при выполнении физических упражнений. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	
14	Совершенствование передач мяча от груди двумя руками на месте и в движении.	1	
15	Совершенствование Броска мяча двумя руками в движении снизу.	1	
16	Совершенствование броска мяча в движении двумя руками от головы.	1	
17*	<i>Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления.</i>		1

18	Сочетание приемов ведения, передач, бросков.	1	
19*	<i>Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.</i>		1
20	Учебная игра в мини- баскетбол. Основы туристской подготовки.	1	
21*	<i>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</i>	1	
22	Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1	
23	Быстрый прорыв. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	
24	Комбинации из изученных элементов. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата		1
25	<b>ГИМНАСТИКА.</b> Т.Б. на уроках гимнастики. <b>ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.</b>	1	
26	Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки.	1	
27	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.		1
28	Повторить опорный прыжок способом «согнув ноги».	1	
29*	<i>Совершенствовать опорный прыжок. способом «согнув ноги»</i>	1	
30	Оценка техники опорного прыжка. <i>Оздоровительная деятельность с учетом состояния здоровья, уровня физического развития</i>		1
31	Акробатические упражнения и комбинации.	1	
32	Акробатика: кувырки, перекаты. стойки, упоры, прыжки с поворотами и перевороты.	1	
33	Закрепит и совершенствовать акробатическую комбинацию.	1	
34	Оценка техники акробатических комбинаций.	1	
35*	<i>Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей</i>	1	
36	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов. Гимнастическая		1

	полоса препятствий.		
37	<b>ВОЛЕЙБОЛ.</b> Стойки и передвижения игрока.	1	
38	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	
39	Совершенствование нижней прямой подачи.	1	
40*	<i>Совершенствование передачи мяча в парах и нижний прием.</i>	1	
41	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		1
42	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Игра мяч через сетку с элементами волейбола.	1	
43	Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку.	1	
44*	<i>Повторить и закрепить технику волейбола. Упражнения культурно-этнической направленности : сюжетно-образные и обрядовые игры.</i>	1	
45	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах.		1
46	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	
47	Многократные передачи мяча над собой.	1	
48*	<i>Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам</i>		1
49	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b> Т.Б. во время занятий лыжной подготовкой.	1	
50	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	1	
51	Техника безопасности на уроках по конькам. Техника падения	1	
52*	<i>Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км</i>	1	
53	Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода..		1
54	Повторить стойку на и ходьбу на коньках	1	
55	Повторить технику торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км.		1

56	Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.	1	
57*	<i>Совершенствование техники толчка на коньках</i>		1
58	Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.	1	
59	Повторить прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.		1
60	Совершенствование технике катание с 2-3 шагов	1	
61*	<i>Переход с хода на ход, дистанция до 3,5 км.</i>	1	
62	Прохождение дистанции до 3,5 км Элементы техники национальных видов спорта.		1
63	Техника катание длинным шагом	1	
64	Повороты переступанием в движении. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	
65	Эстафеты на лыжах. Основы туристской подготовки.	1	
66*	<i>Повторить технику торможения *плугом и полуплугом*</i>		1
67	Техника торможения разными способами на коньках	1	
68*	<i>Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Подъемы, спуски, повороты, торможение</i>	1	
69	Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км	1	
70	Закрепить технику торможения разными способами на коньках	1	
71	Поворот махом. Техника спуска. Пройти дистанцию 1,5 км. (д), 2 км. (ю) без учета времени. Оценить технику.		1
72	Переход с попеременных ходов на одновременные. Тестирование на дистанции 1км.	1	
73*	<i>Обучение технике катание спиной</i>	1	
74	Лыжная эстафета. Совершенствование лыжного хода	1	
75	Переход с попеременных ходов на одновременные. Тестирование на дистанции 1км	1	

76*	<i>Закрепить обучение технике катание спиной на коньках</i>	1	
77	Эстафеты. Прохождение дистанции 1.5км	1	
78	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		1
79	<b><u>БАСКЕТБОЛ</u></b> . Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Комплексы физкультпауз (физкультминутки)	1	
80*	<i>Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.</i>	1	
81	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	1	
82	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
83	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.		1
84*	<i>Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.</i>	1	
85	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	
86	Передачи и бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	
87	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1	
88*	<i>Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.</i>	1	
89	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1	
90	Учебная игра по упрощенным правилам. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.		1
91	<b><u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u></b> . Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения.	1	
92	Низкий старт (15—30м). Бег по дистанции (40-50 м).	1	

93*	<i>Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений</i>	1	
94	Бег 30, 60 м на результат.	1	
95	Равномерный бег 10мин. Преодоление препятствий.		1
96*	Совершенствовать равномерный бег (10 мин). Игра «Краденое знамя».	1	
97	<b>НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.</b>	1	
98	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.		1
99*	Закрепить равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Игра «Краденое знамя.		1
100	Бег на результат 1500 м.	1	
101	<b>ФУТБОЛ</b> .ТБ на уроках спортивных игр. Технические приемы и тактические действия в футболе и мини-футболе	1	
102	Совершенствование приземление летящего мяча. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1	
	Итого:102	75	27



#### **4. Направления коррекционной работы**

а) диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление детей с ограниченными возможностями здоровья, проведение их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательного учреждения;

б) коррекционно-развивающая работа обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях общеобразовательного учреждения; способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных);

в) консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся;

г) информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей, со всеми участниками образовательной деятельности — обучающимися (как имеющими, так и не имеющими недостатки в развитии), их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

#### **Характеристика содержания направлений коррекционной работы**

**Диагностическая работа** может включать в себя следующее:

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ при освоении основной образовательной программы основного общего образования;
- проведение комплексной социально-психолого-педагогической диагностики нарушений в психическом и(или) физическом развитии обучающихся с ОВЗ;
- определение уровня актуального и зоны ближайшего развития обучающегося с ОВЗ, выявление его резервных возможностей;
- изучение развития эмоционально-волевой, познавательной, речевой сфер и личностных особенностей обучающихся;
- изучение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ребенка;

- изучение адаптивных возможностей и уровня социализации ребенка с ОВЗ;
- мониторинг динамики развития, успешности освоения образовательных программ основного общего образования.

**Коррекционно-развивающая работа** может включать в себя следующее:

- разработку и реализацию индивидуально ориентированных коррекционных программ; выбор и использование специальных методик, методов и приемов обучения в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с ОВЗ;
- организацию и проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;
- коррекцию и развитие высших психических функций, эмоционально-волевой, познавательной и коммуникативно-речевой сфер;
- развитие и укрепление зрелых личностных установок, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;
- формирование способов регуляции поведения и эмоциональных состояний;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной компетенции;
- развитие компетенций, необходимых для продолжения образования и профессионального самоопределения;
- совершенствование навыков получения и использования информации (на основе ИКТ), способствующих повышению социальных компетенций и адаптации в реальных жизненных условиях;
- социальную защиту ребенка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

**Консультативная работа** может включать в себя следующее:

- выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимися с ОВЗ, единых для всех участников образовательного процесса;
- консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приемов работы с обучающимися с ОВЗ, отбора и адаптации содержания предметных программ;
- консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приемов коррекционного обучения ребенка с ОВЗ;

- консультационную поддержку и помощь, направленные на содействие свободному и осознанному выбору обучающимися с ОВЗ профессии, формы и места обучения в соответствии с профессиональными интересами, индивидуальными способностями и психофизиологическими особенностями.

**Информационно-просветительская работа** может включать в себя следующее:

- информационную поддержку образовательной деятельности обучающихся с особыми образовательными потребностями, их родителей (законных представителей), педагогических работников;
- различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса - обучающимся (как имеющим, так и не имеющим недостатки в развитии), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам - вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения обучающихся с ОВЗ;
- проведение тематических выступлений для педагогов и родителей (законных представителей) по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий детей с ОВЗ.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022