

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ №1»**

«УТВЕРЖДЕНА»

Директор

ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №1»

_____/И.Ю.Гайтукаева /

Приказ № ____ от « ____ » августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
2024 -2025 учебный год
Учитель: А.А. Ерофеева**

РАССМОТРЕНА

на заседании школьного
методического объединения (комиссии)
учителей-предметников

Руководитель МО

_____/Н.С.Кайзер-Симон /

Протокол №1 от « ____ » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

_____/ Г.Н.Штодина /

« ____ » августа 2024 г.

Волгоград 2024

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии:

- АООП ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №1»;
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, коррекционных курсов, факультативов ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №1»;
- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации;
- учебным планом на текущий учебный год.

Основная цель изучения адаптивной 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 адаптивной 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 нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих подвижных игр и прикладных упражнений, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; работы в парах, которая помогает обучающимся получить опыт взаимодействия с другими обучающимися;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование на уроке адекватных коммуникативных и коммуникационных (цифровых) технологий, отвечающих особым потребностям и возможностям обучающихся с умственной отсталостью;
- организация взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках урочной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 класс по 2 часа в неделю. Общий объем учебного времени за год составляет 68 часов.

| Классы | Кол-во учебных недель в году | Кол-во часов в неделю | Всего |
|--------|------------------------------|-----------------------|-------|
| 5 | 34 | 2 | 68 |
| 6 | 34 | 2 | 68 |
| 7 | 34 | 2 | 68 |
| 8 | 34 | 2 | 68 |
| 9 | 34 | 2 | 68 |

Формой промежуточной (годовой) аттестации

Промежуточная (годовая) аттестация по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся проводится в соответствии с учебным планом ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №1» и Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

| Класс | Форма промежуточной (годовой) аттестации |
|-------|--|
| 5 | Зачет |
| 6 | Зачет |
| 7 | Зачет |
| 8 | Зачет |
| 9 | Зачет |

II. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

АООП (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Достаточный уровень предлагается для возможного усвоения содержания образования в соответствии с психофизиологическими способностями обучающегося.

| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
|--|--|
| - знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; | - представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; - комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); -комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника); - выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника); - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника); - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - представления об особенностях физической | <p>Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 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 педагогического работника); -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; |
|---|--|

| | |
|--|---|
| <p>культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p> | <p>-объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);</p> <p>-ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>-пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</p> <p>-правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>-правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p> |
|--|---|

III. Контрольно-оценочные материалы

5 класс

| Контрольные нормативы | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| <i>Бег 60м (с)</i> | 10,8 | 11,2 | 11,8 | 11,0 | 11,6 | 12,0 |
| <i>Челночный бег 3x10м (с)</i> | 8,8 | 9,4 | 10 | 9,2 | 10 | 10,6 |
| <i>Прыжок в длину с места (см)</i> | 170 | 135 | 125 | 160 | 150 | 130 |
| <i>Метание малого мяча(м)</i> | 22 | 18 | 16 | 16 | 14 | 12 |
| <i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)</i> | 6 | 4 | 2 | 10 | 6 | 2 |
| <i>*Отжимания на прямых ногах (мальчики), на коленях (девочки)</i> | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |

6 класс

| Контрольные нормативы | Мальчики | | | Девочки | | |
|--------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| <i>Бег 60м (с)</i> | 10,8 | 11,2 | 11,8 | 11,0 | 11,6 | 12,0 |
| <i>Челночный бег 3x10м (с)</i> | 8,8 | 9,4 | 10 | 9,2 | 10 | 10,6 |

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <i>Прыжок в длину с места (см)</i> | 170 | 135 | 125 | 160 | 150 | 130 |
| <i>Метание малого мяча(м)</i> | 22 | 18 | 16 | 16 | 14 | 12 |
| <i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)</i> | 6 | 4 | 2 | 10 | 6 | 2 |
| <i>*Отжимания на прямых ногах (мальчики), на коленях (девочки)</i> | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |

7 класс

| Контрольные нормативы | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| <i>Бег 60м (с)</i> | 9,8 | 10,4 | 11,4 | 10,2 | 10,9 | 11,8 |
| <i>Челночный бег 3x10м</i> | 8,2 | 9,0 | 9,6 | 8,8 | 9,6 | 10 |
| <i>Бег 6-минутный (без учета дистанции)</i> | + | + | + | + | + | + |
| <i>Прыжок в длину с места (см)</i> | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| <i>Метание малого мяча(м)</i> | 26 | 22 | 18 | 22 | 16 | 12 |
| <i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)</i> | 8 | 5 | 1 | 12 | 8 | 2 |
| <i>Подъем туловища из положения лежа за 30 с</i> | 22 | 18 | 14 | 20 | 16 | 12 |
| <i>*Отжимания на прямых ногах (мальчики), на коленях (девочки)</i> | 14 | 12 | 8 | 10 | 8 | 5 |

8 класс

| Контрольные нормативы | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| <i>Бег 60м (с)</i> | 9,8 | 10,4 | 11,4 | 10,2 | 10,9 | 11,8 |
| <i>Челночный бег 3x10м</i> | 8,2 | 9,0 | 9,6 | 8,8 | 9,6 | 10 |
| <i>Бег 6-минутный (без учета дистанции)</i> | + | + | + | + | + | + |
| <i>Прыжок в длину с места (см)</i> | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| <i>Метание малого мяча(м)</i> | 26 | 22 | 18 | 22 | 16 | 12 |
| <i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)</i> | 8 | 5 | 1 | 12 | 8 | 2 |

| | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|
| <i>Подъем туловища из положения лежа за 30 с</i> | 22 | 18 | 14 | 20 | 16 | 12 |
| <i>*Отжимания на прямых ногах (мальчики), на коленях (девочки)</i> | 14 | 12 | 8 | 10 | 8 | 6 |

9 класс

| Контрольные нормативы | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| <i>Бег 60м (с)</i> | 9,2 | 10,0 | 10,8 | 10,0 | 10,4 | 11,0 |
| <i>Челночный бег 3x10м</i> | 8,0 | 9,0 | 9,6 | 8,4 | 9,6 | 10 |
| <i>Бег 6-минутный (без учета дистанции)</i> | + | + | + | + | + | + |
| <i>Прыжок в длину с места (см)</i> | 200 | 180 | 150 | 180 | 160 | 145 |
| <i>Метание малого мяча(м)</i> | 35 | 28 | 22 | 24 | 16 | 12 |
| <i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)</i> | 8 | 5 | 1 | 12 | 8 | 2 |
| <i>Подъем туловища из положения лежа за 30 с</i> | 26 | 22 | 18 | 22 | 16 | 12 |
| <i>*Отжимания на прямых ногах (мальчики), на коленях (девочки)</i> | 16 | 14 | 10 | 12 | 10 | 8 |

IV. Учебно - методическое и материально – техническое обеспечение рабочей программы для 5-9 классов

1. Для реализации цели и задач обучения физической культурой используется УМК по физической культуре:

| | |
|----|--|
| 1. | Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5 – 9 кл. В 2 сб./Под. Ред. В. В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2011 |
| 2. | В. Баршай, М. //Физкультура в школе и дома. – Ростов н/Д: изд – во «Феникс», 2001. – 256с. серия мир вашего ребёнка). |
| 3. | Болонов, Г. П. // Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. — М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160с |
| 4. | Мозговой, В. М. // Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида. – М.: Просвещение, 2009. – 256с. |
| 5. | Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. / Под ред. Шапковой Л. В.—СПб, «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2002, – 160с. |
| 6. | Черник, Е. С. // Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. — М.: Учебная литература, 1997.—320с. |

2. Информационно – коммуникационные средства.

| | |
|-----|---|
| 1. | Официальный сайт Министерства образования и науки РФ: http://mon.gov.ru |
| 2. | Федеральный институт педагогических измерений: http://www.fipi.ru |
| 3. | Сайт Федеральных государственных образовательных стандартов: http://standart.edu.ru |
| 4. | Российское образование. Федеральный портал: http://www.edu.ru |
| 5. | Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/576894 |
| 6. | Учительский портал. – Режим доступа: http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511 |
| 7. | К уроку.ru. – Режим доступа: http://www.k-uroky.ru/load/71-1-0-6958 Сеть творческих учителей. – Режим доступа: http://www.itn.ru/communities.aspx |
| 8. | Pedsovet.Su. – Режим доступа: http://pedsovet.su |
| 9. | РГОшколу.Ru. – Режим доступа: http://www.proshkolu.ru |
| 10. | Педсовет.org. – Режим доступа: http://pedsovet.org |

3. Образовательные программы и проекты.

| | |
|----|---|
| 1. | https://fgosreestr.ru/ |
| 2. | https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-po-fizkulture-dlia-8-vida.html |
| 3. | https://pedportal.net/nachalnye-klassy/fizkultura/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-1-4-klassov-specialnoy-korrekcionnoy-shkoly-viii-vida-pod-redakciey-i-m-bgazhnokovoy-984428 |
| 4. | http://ciur.ru/izh/s92_izh/DocLib1/%D0%90%D0%9E%D0%9E%D0%9F%2092%2020152016%20%D1%83%D1%87.%D0%B3%D0%BE%D0%B4.pdf |
| 5. | https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizkulture-8-vida-1-4-klass-5463850.html |
| 6. | http://www.s_borcs.tog.edu54.ru/DswMedia/rabprogrfizk1-4kl8vid.pdf |
| 7. | http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/rabochaia-programma-po-fizichieskoi-kul-turie-dlia-4-klassa-po-fgos-dlia-shkol-viii-vida |

4. Технические средства обучения.

| | |
|----|-------------------|
| 1. | Музыкальный центр |
| 2. | Аудиозаписи |
| 3. | CD диски |

5. Учебно – практическое оборудование.

В соответствии с требованиями ФГОС уровень материально – технического обеспечения образовательного процесса (из расчета необходимого перечня для сопровождения основных общеобразовательных программ) оптимальный. В школе созданы условия для занятий физической культурой и спортом. Для проведения уроков физической культуры организации физкультурно – оздоровительных мероприятий и работы спортивных секций школа располагает спортивным залом. Открытыми спортивными площадками (футбольной, стадионом для занятий легкой атлетикой). Данные объекты используются в соответствии с утвержденным расписанием занятий и графиком работы спортивных секций.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его обеспечена прочная установка снарядов.

| | |
|----|-------------------------|
| 1. | Шведские стенки |
| 2. | Гимнастические скамейки |

| | |
|-----|--|
| 3. | Комплект для игры в дартс |
| 4. | Баскетбольные щиты с кольцом |
| 5. | Волейбольная сетка |
| 6. | Степ-платформы |
| 7. | Стеллаж-тележка |
| 8. | Консоль для хранения спортивного инвентаря |
| 9. | Скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости |
| 10. | Дорожка-разметка для прыжков в длину с места |
| 11. | Гимнастические маты |
| 12. | Гимнастические коврики |
| 13. | Утяжеляющие манжеты |
| 14. | Скакалки |
| 15. | Гимнастические палки |
| 16. | Мячи: теннисные, малые (мягкие), массажные, футбольные, волейбольные, баскетбольные, медболы, фитболы. |
| 17. | Кегли |
| 18. | Обручи |
| 19. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые |
| 20. | Лыжи на мягких креплениях |
| 21. | Рулетка измерительная |
| 22. | Сетка для переноса и хранения мячей |
| 23. | Барьеры |
| 24. | Стол для игры в настольный теннис |
| 25. | Сетка и ракетки для игры в настольный теннис |
| 26. | Шашки (с доской) |
| 27. | Бадминтон |
| 28. | Фишки |
| 29. | Секундомер |
| 30. | Аптечка |

Календарно-тематическое планирование

5 класс

| № п/п | Дата проведения урока (план.) | Дата проведения урока (факт.) | Тема урока | Коли- чество часов | Характеристика деятельности учащихся |
|----------|--|--|---|--------------------------|---|
| 1. | | | Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Знать требования инструкций. |
| 2. | | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 — 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 — 20 с.). Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 3. | | | Высокий старт. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 – 3 x 20 — 30 метров. Уметь демонстрировать технику низкого старта <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 4. | | | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 — 3 серии по 20 — 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 5. | | | Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши — до 2 кг, девушки — до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 – 6 метров. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|
| 6. | | | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Челночный бег — на результат. Метание теннисного мяча с 4 — 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 — 8 м. Уметь демонстрировать финальное усилие. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 7. | | | Прыжки (3 часа). Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега — доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места — на результат. Прыжок через препятствие (с 5 – 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 8. | | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 — 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут — на результат. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 9. | | | Развитие выносливости. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров — мальчики, до 2500 метров — девочки. Спортивные игры. Корректировка техники бега <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 10. | | | Развитие силовой выносливости. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров — на результат. Тестирование бега на 1000 метров. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 11. | | | Переменный бег. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег — 10 минут. Уметь демонстрировать физические кондиции. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-</i> |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|
| | | | | | <i>разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 12. | | | Гладкий бег. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м – без учета времени. История отечественного спорта. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 13. | | | Кроссовая подготовка. | 1 | Закрепление метания мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Знать: как выполнять метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 14. | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Дозировка индивидуальная <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 15. | | | Прием и передача мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 16. | | | Нижняя подача мяча. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 17. | | | Строевые упражнения. | 1 | Обучение переноске груза и передаче предметов. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения для развития мышц туловища. Знать: как выполнять переноску груза и передачу предметов. Уметь: выполнять строевые упражнения. Упражнения для развития мышц туловища. |
| 18. | | | Развитие ловкости. | 1 | Закрепление упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование переноски груза и передачи предметов. Закрепление лазания по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |

| | | | | | |
|-----|--|--|----------------------------------|---|---|
| 19. | | | Развитие ловкости и координации. | 1 | Закрепление упражнений с большими обручами. Закрепление лазания по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 20. | | | Развитие ловкости и координации. | 1 | Обучение упражнениям с малыми мячами. Совершенствование лазания по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 21. | | | Развитие ловкости и координации. | 1 | Закрепление упражнений с малыми мячами. Обучение лазанию по канату способом в три приема до 3м.(д), до 4м.(м)Обучение прыжку через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 22. | | | Развитие ловкости и координации. | 1 | Обучение упражнениям с набивными мячами. Закрепление лазания по канату способом в три приема до 3м.(д), до 4м.(м)Закрепление прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 23. | | | Развитие ловкости и координации. | 1 | Закрепление упражнений с набивными мячами. Совершенствование прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Упражнения для развития мышц рук и ног. |
| 24. | | | Развитие ловкости и координации. | 1 | Обучение упражнениям для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Закрепление упражнений для формирования правильной осанки. Совершенствование прыжка в упор присев. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 25. | | | Дартс. Точность и координация. | 1 | Построения и перестроения. КУ. Беседа по Т/б. Дартс: игра «Кто больше», «101». Игра «Космонавты». Знать: правила игры. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |
| 26. | | | Дартс. Точность и координация. | 1 | Построения и перестроения. КУ. Беседа по Т/б. Дартс: игра «Кто больше», «101». Игра «Космонавты». Знать: правила игры. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|
| 27. | | | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. Уметь владеть мячом в игре баскетбол. |
| 28. | | | Подвижные игры. | 1 | «Свободное место», «Ловец и перехватчик», «Кто быстрее». |
| 29. | | | Баскетбол, владения мячом | 1 | Техника владения мячом (передачи и ловли мяча различным способом). |
| 30. | | | Баскетбол, владения мячом | 1 | Совершенствование действий в условиях игры баскетбол, разминка с баскетбольными мячами в парах |
| 31. | | | Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом |
| 32. | | | Подвижные игры. | 1 | Летучий мяч», «Веревочка под ногами», «Мяч капитану» и др. |
| 33. | | | Приемы овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения, совершенствование технических приёмов ведения, передачи и бросков мяча |
| 34. | | | Приемы овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения, совершенствование технических приёмов ведения, передачи и бросков мяча |
| 35. | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей |
| 36. | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 37. | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 38. | | | Ловля и передача мяча. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз — мальчики, 8 раз — |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|
| | | | | | девочки. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 39. | | | Ведение мяча. | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 — на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 40. | | | Бросок мяча. | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 41. | | | Тактика свободного нападения. | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте — ведение с переводом мяча за спиной на месте — передача; Ловля мяча — ведение — бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .Учебная игра «Мяч капитану» <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 42. | | | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте — ведение с переводом мяча за спиной на месте — передача; Ловля мяча двумя руками на месте — бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 43. | | | Нападение быстрым прорывом. | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте — передача — ловля в движении — бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 44. | | | Взаимодействие двух игроков. Игровые задания. | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 — на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|
| 45. | | | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. Уметь владеть мячом в игре баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 46. | | | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | Игра в баскетбол. Уметь владеть мячом в игре баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 47. | | | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | Подвижные игры. <i>Используется: Гимнастические скамейки, консоль для хранения спортивного инвентаря, стеллаж-тележка, гимнастические коврики</i> |
| 48. | | | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | Подвижные игры. <i>Используется: Гимнастические скамейки, консоль для хранения спортивного инвентаря, стеллаж-тележка, гимнастические коврики</i> |
| 49. | | | Теннис. Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | Настольный теннис Настольный теннис: правила, виды подачи, учебная игра. Игра «Бом». |
| 50. | | | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | Настольный теннис Настольный теннис: правила, виды подачи, учебная игра. Игра «Бом». |
| 51. | | | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | Настольный теннис Настольный теннис: правила, виды подачи, учебная игра. Игра «Бом». |
| 52. | | | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | Настольный теннис Настольный теннис: правила, виды подачи, учебная игра. Игра «Бом». |
| 53. | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 54. | | | Прием и передача мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой — партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 55. | | | Нижняя подача мяча. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 — 6 м. Подвижная |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|
| | | | | | игра «Поддай и попади». <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 56. | | | Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 57. | | | Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 58. | | | Подвижные игры. | 1 | Подвижные игры <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, гимнастические коврики</i> |
| 59. | | | Подвижные игры. | 1 | Подвижные игры <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, гимнастические коврики</i> |
| 60. | | | Преодоление препятствий. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. |
| 61. | | | Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши — до 2 кг, девушки — до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 – 6 метров. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 62. | | | Переменный бег. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег — 10 минут. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 63. | | | Промежуточная (годовая) аттестация. Зачет. | 1 | Бег 60м; челночный бег 3х10м; прыжок в длину с места; метание малого мяча; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. <i>Используется: Гимнастические скамейки, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 64. | | | Гладкий бег. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м – без учета времени. История отечественного спорта. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 65. | | | Кроссовая подготовка. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном |

| | | | | | |
|-----|--|--|----------------------------|---|--|
| | | | | | темпе до 15 минут по пересеченной местности. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 66. | | | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Челночный бег — на результат. Метание теннисного мяча с 4 — 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 — 8 м. |
| 67. | | | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие 30.0барьеры; то же, но на скамью высотой 20 – 40 см). Метание теннисного мяча с 4 — 5 шагов разбега на дальность. |
| 68. | | | Подвижные игры. | 1 | Подвижные игры <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, гимнастические коврики</i> |

6 класс

| № п/п | Дата проведения урока (план.) | Дата проведения урока (факт.) | Тема урока | Количество часов | Характеристика деятельности учащихся |
|-------|-------------------------------|-------------------------------|--|------------------|--|
| 1 | | | Обучение технике высокого старта. | 1 | Высокий старт 15 – 20 м, бег по дистанции (40 – 50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 2 | | | Закрепление техники стартового разгона. | 1 | Высокий старт 15 – 30м, бег по дистанции (40 – 50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 3 | | | Совершенствование техники финиширования. | 1 | Высокий старт 15 – 30м, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места,</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| | | | | | <i>гимнастические коврики</i> |
| 4 | | | Совершенствование техники эстафетного бега. | 1 | Бег 30 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 5 | | | Совершенствование техники высокого старта. | 1 | Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 6 | | | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 1 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Терминология прыжков в длину. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 7 | | | Обучение технике метания мяча. | 1 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 8 | | | Закрепление техники разбега в метание. | 1 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно – силовых качеств. Терминология метания. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 9 | | | Совершенствование техники метания мяча. | 1 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно – силовых качеств. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 10 | | | Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанции. | 1 | Бег 1000 м. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 11 | | | Переменный бег. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 12 | | | Гладкий бег. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м – без учета времени. История отечественного спорта. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 13 | | | Кроссовая подготовка. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 14 | | | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 – 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 15 | | | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 16 | | | Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 17 | | | Подвижные игры. | 1 | ОРУ.КУ. Бег. Подвижные игры. <i>Используется: Гимнастические скамейки, консоль для хранения спортивного инвентаря, стеллаж-тележка, гимнастические коврики</i> |
| 18 | | | Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей. | 1 | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 19 | | | Закрепление строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей. | 1 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| 20 | | | Настольный теннис. Развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | Настольный теннис. Настольный теннис: правила, виды подач, учебная игра. Игра «Бом». |
| 21 | | | Развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | Настольный теннис. Настольный теннис: правила, виды подач, учебная игра. Игра «Бом». |
| 22 | | | Гимнастика. Обучение технике акробатики. | 1 | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 23 | | | Закрепление техники акробатики. | 1 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 24 | | | Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей. | 1 | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 25 | | | Совершенствование строевых упражнений и висов. Развитие силовых способностей. | 1 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 26 | | | Обучение стойке баскетболиста, передвижениям, поворотам, остановкам. | 1 | Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 27 | | | Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. | 1 | Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| | | | | | <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 28 | | | Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 29 | | | Обучение технике ведения мяча. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 30 | | | Закрепление техники ведения мяча. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 31 | | | Подвижные игры. | 1 | Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 32 | | | Приемы овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения, совершенствование технических приёмов ведения, передачи и бросков мяча |
| 33 | | | Приемы овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения, совершенствование технических приёмов ведения, передачи и бросков мяча |
| 34 | | | Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | Летучий мяч», «Веровочка под ногами», «Мяч капитану» и др. |
| 35 | | | Подвижные игры | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 36 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| | | | | | <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 37 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Инструктаж по баскетболу. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.. Правила игры в баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 38 | | | Совершенствование техники передачи мяча. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, консоль для хранения спортивного инвентаря</i> |
| 39 | | | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, консоль для хранения спортивного инвентаря</i> |
| 40 | | | Обучение технике броска мяча. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, консоль для хранения спортивного инвентаря</i> |
| 41 | | | Закрепление техники броска мяча. | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. |
| 42 | | | Дартс. Закрепление техники игры | 1 | Учебная игра в дартс. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |
| 43 | | | Дартс. Закрепление техники игры | 1 | Учебная игра в дартс. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |
| 44 | | | Дартс. Закрепление техники игры | 1 | Учебная игра в дартс. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |
| 45 | | | Дартс. Закрепление техники игры | 1 | Учебная игра в дартс. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |
| 46 | | | Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей. | 1 | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 47 | | | Закрепление строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей. | 1 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис при- |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| | | | | | сев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 48 | | | Совершенствование строевых упражнений и висов. Развитие силовых способностей. | 1 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 49 | | | Обучение технике акробатики. | 1 | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 50 | | | Закрепление техники акробатики. | 1 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 51 | | | Совершенствование техники акробатики. | 1 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 52 | | | Совершенствование техники акробатики. | 1 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 53 | | | Обучение технике стойке волейболиста и перемещениям. | 1 | Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 54 | | | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| 55 | | | Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 56 | | | Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 57 | | | Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 58 | | | Обучение технике нижней подачи мяча. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 59 | | | Дартс. Закрепление техники игры. | 1 | Учебная игра в дартс. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |
| 60 | | | Дартс. Закрепление техники игры. | 1 | Учебная игра в дартс. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |
| 61 | | | Подвижные игры. | 1 | ОРУ.КУ. Бег. Подвижные игры. |
| 62 | | | Подвижные игры. | 1 | ОРУ.КУ. Бег. Подвижные игры. |
| 63 | | | Промежуточная (годовая) аттестация. Зачет. | 1 | Бег 60м; челночный бег 3x10м; прыжок в длину с места; метание малого мяча; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. <i>Используется: Гимнастические скамейки, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 64 | | | Подвижные игры. | 1 | ОРУ.КУ. Бег. Подвижные игры. |
| 65 | | | Обучение технике метания мяча. | 1 | Прыжок в высоту с 5 – 7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно – силовых качеств. Терминология метания. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 66 | | | Закрепление техники метания мяча. | 1 | Прыжок в высоту с 5 – 7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно – силовых качеств. Терминология метания. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 67 | | | Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Подведение итогов года | 1 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| | | | | | <i>разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 68 | | | Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Подведение итогов года. | 1 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |

7 класс

| <i>№ п/п</i> | <i>Дата проведения урока (план.)</i> | <i>Дата проведения урока (факт.)</i> | <i>Тема урока</i> | <i>Количество часов</i> | <i>Характеристика деятельности учащихся</i> |
|--------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------|--|
| 1 | | | ТБ на уроках по легкой атлетики. История развития. Техника спринтерского бега. | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Уметь продемонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. |
| 2 | | | Низкий стар с последующим ускорением. | 1 | Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 3 | | | Бег на результат 30 – 60 метров. | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 4 | | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно – силовых качеств. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 5 | | | Эстафеты линейные, передача | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Уметь продемонстрировать |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| | | | палочки. | | финальные усилия в эстафетном беге. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 6 | | | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 – 5 бросковых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно – силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 7 | | | Бег на средние дистанции. | 1 | Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 8 | | | Специальные прыжковые и беговые упражнения. Метание мяча в цель. | 1 | Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 – 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно – силовых качеств. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 9 | | | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 80 м. Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств. Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 10 | | | Правила составления занятий по волейболу. Инструктаж ТБ. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперёд. Дозировка индивидуальная. |
| 11 | | | Стойка и перемещение игрока. | 1 | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 12 | | | История гимнастики. Правила ТБ. Строевые упражнения. | 1 | Способы формирования самостоятельности в процессе занятий. Специальные беговые упражнения. Фронтальный опрос. |
| 13 | | | Акробатика. Кувырок вперед и назад. | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад Мост из положения, лёжа, при помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по скамейке. Развитие силовых способностей. Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| | | | | | <i>маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 14 | | | Общеразвивающие упражнения без предметов. Перестроения. | 1 | Упражнения на гимнастической скамейке. Комбинации из ранее освоенных элементов. Корректировка техники выполнения упражнений. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 15 | | | Самостоятельные формы занятий. Общеразвивающие упражнения. Равновесие. | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения, лёжа при помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 16 | | | Лазание по шведской стенке. Висы. Строевые упражнения | 1 | Лазание по шведской стенке. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Уметь лазать по шведской стенке. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 17 | | | Комбинация упражнений со скакалкой | 1 | Лазание по шведской стенке. ОРУ с предметами. Эстафеты Развитие силовых способностей. Комбинация упражнений со скакалкой. |
| 18 | | | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 19 | | | Правила составления занятий по волейболу. Инструктаж ТБ. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперёд. Дозировка индивидуальная. |
| 20 | | | Стойка и перемещение игрока. | 1 | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 21 | | | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 22 | | | Выбор дротиков и способы держания | 1 | Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. Знать теоретический материал по дартс. |
| 23 | | | Дартс. Правила игры: 501. | 1 | Правила игры: 501. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. Знать и уметь играть в игру 501. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 24 | | | История современного развития баскетбола. Основные правила игры. Правила ТБ. | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Перемещение в защитной стойке в различной направлениях. |
| 25 | | | Баскетбол, владения мячом | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, консоль для хранения спортивного инвентаря</i> |
| 26 | | | Баскетбол, владения мячом | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра. Уметь корректировка движений при ловле и передаче мяча. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, консоль для хранения спортивного инвентаря</i> |
| 27 | | | Подвижные игры. | 1 | Летучий мяч», «Веребочка под ногами», «Мяч капитану» и др. |
| 28 | | | Повороты с мячом и без мяча. | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, консоль для хранения спортивного инвентаря</i> |
| 29 | | | Приемы овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, консоль для хранения спортивного инвентаря</i> |
| 30 | | | Приемы овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения, совершенствование технических приёмов ведения, передачи и бросков мяча |
| 31 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения, совершенствование технических приёмов ведения, передачи и бросков мяча |
| 32 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения, совершенствование технических приёмов ведения, передачи и бросков мяча |
| 33 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения, совершенствование технических приёмов ведения, передачи и бросков мяча |
| 34 | | | Ведения мяча на месте и в движении. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом,</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| | | | | | <i>гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 35 | | | Ловля и передача мяча. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 36 | | | Броски мяча в корзину стоя на месте. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.. Правила игры в баскетбол. <i>Используется: Утяжеляющие манжеты, гимнастические скамейки, гимнастические коврики</i> |
| 37 | | | Дартс. Выбор дротиков и способы держания | 1 | Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. Знать теоретический материал по дартс. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |
| 38 | | | Правила игры: 501. | 1 | Правила игры: 501. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. Знать и уметь играть в игру 501. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |
| 39 | | | Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов. | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, (мальчики). Мост из положения, лёжа, при помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых. |
| 40 | | | Лазание по шведской стенке. Висы. Строевые упражнения | 1 | Лазание по шведской стенке. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Уметь лазать по шведской стенке. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 41 | | | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Вполоборота направо!», «Вполоборота налево!». ОРУ на месте Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 42 | | | Ведение мяча в движении. | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 43 | | | Учебная игра (баскетбол). | 1 | Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 44 | | | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бро- |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| | | | | | сок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 45 | | | Правила соревнований. Игра по упрощенным правилам в мини – баскетбол. | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 46 | | | Учебное – тренировочная игра по упрощенным правилам | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 47 | | | Подвижные игры | 1 | Развитие физических качеств. Воспитания чувства товарищества в игре. Уметь играть в подвижные игры. |
| 48 | | | Подвижные игры | 1 | Развитие физических качеств. Воспитания чувства товарищества в игре. Уметь играть в подвижные игры. |
| 49 | | | Правила составления занятий по волейболу. Инструктаж ТБ. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперёд. Дозировка индивидуальная. |
| 50 | | | Стойка и перемещение игрока. | 1 | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 51 | | | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 52 | | | Настольный теннис. | 1 | Игра в настольный теннис. Уметь играть в настольный теннис |
| 53 | | | Настольный теннис. | 1 | Игра в настольный теннис. Уметь играть в настольный теннис |
| 54 | | | История гимнастики. Правила ТБ. Строевые упражнения. | 1 | Способы формирования самостоятельности в процессе занятий. Специальные беговые упражнения. Фронтальный опрос. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 55 | | | Акробатика. Кувырок вперед и назад. | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад Мост из положения, лёжа, при помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по скамейке. Развитие силовых способностей. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| | | | | | <i>измерения гибкости</i> |
| 56 | | | Кувырок и стойка. | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад. Мост из положения, лёжа, при помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 57 | | | Волейбол. Правила составления занятий по волейболу. Инструктаж ТБ. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Дозировка индивидуальная. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 58 | | | Стойка и перемещение игрока. | 1 | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 59 | | | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 60 | | | Нижняя прямая подача мяча. | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 61 | | | Настольный теннис. | 1 | Игра в настольный теннис. Знать правила игры. Уметь играть в настольный теннис. |
| 62 | | | Настольный теннис. | 1 | Игра в настольный теннис. Знать правила игры. Уметь играть в настольный теннис. |
| 63 | | | Подвижные игры. | 1 | Развитие физических качеств. Воспитание личности. Уметь играть в подвижные игры. |
| 64 | | | Бег 60 метров. | 1 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно – силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 65 | | | Промежуточная (годовая) аттестация. Зачет. | 1 | Бег 60м; бег 6-минутный (без учета дистанции); прыжок в длину с места; метание малого мяча; наклон вперед из положения стоя на гимнастической |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| | | | | | скамье; поднятие туловища из положения лежа на спине за 30с. <i>Используется: Гимнастические скамейки, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 66 | | | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно – силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого) теннисного мяча на дальность отскока от стены. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 67 | | | Челночный бег. | 1 | Специальные беговые упражнения, челночный бег. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 68 | | | Кроссовый бег без учета времени. Подведение итогов года. | 1 | Специальные, беговые упражнения, медленный бег по дистанции. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |

8 класс

| № п/п | Дата проведения урока (план.) | Дата проведения урока (факт.) | Тема урока | Количество часов | Характеристика деятельности учащихся |
|-------|-------------------------------|-------------------------------|---|------------------|---|
| 1 | | | Ходьба по пересечённой местности до 2 км. | 1 | Инструктаж по ТБ и ОТ. Ходьба по пересечённой местности до 2 км. Комплекс ОРУ на формирование осанки. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 2 | | | Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». | 1 | Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на выработку правильного дыхания. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|
| 3 | | | Кроссовый бег на 500 метров. | 1 | Понятие кроссового бега. Кроссовый бег. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнение на выработку правильного дыхания. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 4 | | | Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами. | 1 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 5 | | | Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с осложнениями. | 1 | Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с осложнениями. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 6 | | | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках. | 1 | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 7 | | | Бег с ускорением. | 1 | Бег с ускорением. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 8 | | | Бег на 60 метров – 4 раза за урок. | 1 | Бег на 60 метров – 4 раза за урок. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 9 | | | Кроссовый бег на 500 – 1000метров. | 1 | Кроссовый бег на 500 – 1000 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Презентация «Техника кроссового бега». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| 10 | | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 11 | | | Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание». | 1 | Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 12 | | | Кроссовый бег на 500 – 1000 метров. | 1 | Кроссовый бег на 500 – 1000метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Презентация «Техника кроссового бега». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. |
| 13 | | | Бег 100 м с преодолением препятствий. | 1 | Бег 100 м с преодолением препятствий. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 14 | | | Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами. | 1 | Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 15 | | | Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол. | 1 | Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 16 | | | Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол. | 1 | Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 17 | | | Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра. | 1 | Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 18 | | | Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол. | 1 | Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 19 | | | Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками. | 1 | Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 20 | | | Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. | 1 | Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ «Танцевальная Гимнастика». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 21 | | | Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на внимание. | 1 | Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Видео «Упражнения на гимнастической стенке». Комплекс ОРУ на внимание. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра «Птицы». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 22 | | | Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на внимание. | 1 | Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Видео «Упражнения на гимнастической стенке». Комплекс ОРУ на внимание. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра «Птицы». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 23 | | | Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки. | 1 | Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 24 | | | Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц. | 1 | Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 25 | | | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения. | 1 | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 26 | | | Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол. | 1 | Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 27 | | | Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо. | 1 | Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Презентация «Правила игры в баскетбол». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 28 | | | Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра. | 1 | Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 29 | | | Эстафеты с баскетбольным мячом. | 1 | Эстафеты с баскетбольным мячом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 30 | | | Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо. | 1 | Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Презентация «Правила игры в баскетбол». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 31 | | | Подвижные игры. | 1 | Летучий мяч», «Веровочка под ногами», «Мяч капитану» и др. |
| 32 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические</i> |
| 33 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 34 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические</i> |
| 35 | | | Дартс: «По порядку», «101». | 1 | Построения, перестроения. ОРУ с набивными мячами. КУ, СУ. Дартс: «По порядку», «101». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |
| 36 | | | Дартс: «По порядку», «101». | 1 | Построения, перестроения. ОРУ с набивными мячами. КУ, СУ. Дартс: «По порядку», «101». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |
| 37 | | | Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра. | 1 | Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 38 | | | Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра. | 1 | Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 39 | | | Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра. | 1 | Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 40 | | | Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 | Учебная игра по упрощённым правилам. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 41 | | | Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 | Учебная игра по упрощённым правилам. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 42 | | | Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра. | 1 | Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 43 | | | Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний. | 1 | Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 44 | | | Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 45 | | | Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра. | 1 | Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 46 | | | Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний. | 1 | Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 47 | | | Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 48 | | | Учебно – тренировочная игра «Волейбол». | 1 | Учебно – тренировочная игра «Волейбол». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 49 | | | Учебно – тренировочная игра «Волейбол». | 1 | Учебно – тренировочная игра «Волейбол». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 50 | | | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой. | 1 | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 51 | | | Лазание по гимнастической стенке из стойки «руки перед грудью». | 1 | Лазание по гимнастической стенке из стойки «руки перед грудью». Инструктаж по ОТ и ТБ. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 52 | | | Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений. | 1 | Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| 53 | | | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. | 1 | Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 54 | | | Комплекс ОРУ со скакалками. | 1 | Комплекс ОРУ со скакалками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. |
| 55 | | | Комплекс ОРУ с набивными мячами. | 1 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. |
| 56 | | | Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий. | 1 | Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 57 | | | Коррекционные игры. | 1 | Коррекционные игры Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, консоль для хранения спортивного инвентаря, гимнастические коврики</i> |
| 58 | | | Коррекционные игры. | 1 | Коррекционные игры Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, консоль для хранения спортивного инвентаря, гимнастические коврики</i> |
| 59 | | | Учебно – тренировочная игра «Волейбол». | 1 | Учебно – тренировочная игра «Волейбол». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 60 | | | Учебно – тренировочная игра «Волейбол». | 1 | Учебно – тренировочная игра «Волейбол». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 61 | | | Учебно – тренировочная игра «Волейбол». | 1 | Учебно – тренировочная игра «Волейбол». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 62 | | | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из – за головы, от груди. | 1 | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из – за головы, от груди. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Утяжеляющие манжеты, гимнастические скамейки, гимнастические коврики</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| 63 | | | Броски набивного мяча через голову на результат. | 1 | Броски набивного мяча через голову на результат. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Утяжеляющие манжеты, гимнастические скамейки, гимнастические коврики</i> |
| 64 | | | Промежуточная (годовая) аттестация. Зачет. | 1 | Бег 60м; бег 6-минутный (без учета дистанции); прыжок в длину с места; метание малого мяча; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с. <i>Используется: Гимнастические скамейки, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 65 | | | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. | 1 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 66 | | | Бег с ускорением. | 1 | Бег с ускорением. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 67 | | | Бег на 60 метров- 4 раза за урок. | 1 | Бег на 60 метров- 4 раза за урок. Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 68 | | | Кроссовый бег на 500-1000метров. Подведение итогов года. | 1 | Кроссовый бег на 500-1000метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Презентация «Техника кроссового бега». Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |

9 класс

| № п/п | Дата проведения урока (план.) | Дата проведения урока (факт.) | Тема урока | Коли- чество часов | Характеристика деятельности учащихся |
|----------|--|--|---|--------------------------|---|
| 1 | | | Вводный инструктаж по на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Знать требования инструкций. |
| 2 | | | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 – 4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5 – 6 серий по 20 – 30 м. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 3 | | | Высокий и низкий старт. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 – 6 x 30 метров. Бег со старта 3 – 4 x 40 – 60 метров. Уметь демонстрировать технику низкого старта <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 4 | | | Финальное усилие. Эстафетный бег. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места</i> |
| 5 | | | Развитие скоростной выносливости. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 6 | | | Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 18 метров. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 7 | | | Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 – 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 8 | | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 9 | | | Развитие скоростной выносливости. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 10 | | | Метание. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 11 | | | Прыжки. Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Корректировка техники прыжка с разбега. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 12 | | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| 13 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. Дозировка индивидуальная <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 14 | | | Прием и передача мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Корректировка техники выполнения упражнений <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 15 | | | Прием и передача мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Корректировка техники выполнения упражнений <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 16 | | | Прием мяча после подачи. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 17 | | | Подача мяча. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, на точность попадания. Учебная игра. Корректировка техники выполнения упражнений <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 18 | | | Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 1 | Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой. |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| 19 | | | Акробатические упражнения. | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на высокой перекладине. Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 20 | | | Акробатические упражнения. | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на высокой перекладине. Корректировка техники выполнения упражнений. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 21 | | | Развитие гибкости. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 22 | | | Дартс. Выбор дротиков и способы держания. | 1 | Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. Знать теоретический материал по дартс. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |
| 23 | | | Правила игры: 501 | 1 | Правила игры: 501. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. Знать и уметь играть в игру 501. <i>Используется: Комплект для игры в дартс</i> |
| 24 | | | Бросок мяча. | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, консоль для хранения спортивного инвентаря</i> |
| 25 | | | Бросок мяча в движении. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. Корректировка техники ведения мяча. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, консоль для хранения спортивного инвентаря</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| 26 | | | Бросок мяча в прыжке. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. Корректировка техники ведения мяча. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, консоль для хранения спортивного инвентаря</i> |
| 27 | | | Штрафной бросок. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. Уметь выполнять ведение мяча в движении. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, консоль для хранения спортивного инвентаря</i> |
| 28 | | | Тактика игры. | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Уметь выполнять ведение мяча в движении. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, консоль для хранения спортивного инвентаря</i> |
| 29 | | | Баскетбол, владения мячом | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |
| 30 | | | Приемы овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения, совершенствование технических приёмов ведения, передачи и бросков мяча |
| 31 | | | Приемы овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |
| 32 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |
| 33 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 34 | | | Подвижные игры. | 1 | Летучий мяч», «Веревочка под ногами», «Мяч капитану» и др. |
| 35 | | | Развитие силовых способностей. | 1 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Корректировка техники выполнения упражнений. <i>Используется: Утяжеляющие манжеты, гимнастические скамейки, гимнастические коврики</i> |
| 36 | | | Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Корректировка техники выполнения упражнений. <i>Используется: Шведские стенки, гимнастические скамейки, консоль для хранения спортивного инвентаря, гимнастические коврики</i> |
| 37 | | | Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Стигание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см. Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. <i>Используется: Утяжеляющие манжеты, гимнастические скамейки, гимнастические коврики</i> |
| 38 | | | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Корректировка техники выполнения упражнений. |
| 39 | | | Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра. |
| 40 | | | Бросок мяча. | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| 41 | | | Бросок мяча в движении. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. Корректировка техники ведения мяча. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 42 | | | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Уметь владеть мячом в игре баскетбол. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 43 | | | Бросок мяча. | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 44 | | | Бросок мяча в движении. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 45 | | | Бросок мяча в прыжке. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 46 | | | Штрафной бросок. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |
| 47 | | | Тактика игры. | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. <i>Используется: Баскетбольные щиты с кольцом, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, стеллаж-тележка</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 48 | | | Теннис. Игра в теннис. | 1 | История возникновения и развития настольного тенниса. Знакомство с историей тенниса. Развитие физкультуры и спорта в РФ. ОРУ с предметами. КУ. Игра в теннис. Обучение накатам «справа» и «слева», обучение подачам, подставке, подрезке слева, подрезке справа, защите и нападению. Двусторонние игры. Игры в настольный теннис с использованием всех изученных техник. |
| 49 | | | Игра в теннис. | 1 | Уметь играть в настольный теннис. |
| 50 | | | Игра в теннис. | 1 | Двусторонние игры. Игры в настольный теннис с использованием всех изученных техник. Уметь играть в настольный теннис. |
| 51 | | | Игра в теннис. | 1 | Двусторонние игры. Игры в настольный теннис с использованием всех изученных техник. Уметь играть в настольный теннис. |
| 52 | | | Вводный инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 53 | | | Прием и передача мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Корректировка техники выполнения упражнений. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 54 | | | Прием мяча после подачи. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. Корректировка техники выполнения упражнений. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 55 | | | Подача мяча. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки на точность попадания. Учебная игра. Корректировка техники выполнения упражнений. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 56 | | | Нападающий удар. | 1 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 57 | | | Тактика игры. | 1 | Учебная игра Волейбол. Корректировка техники выполнения упражнений. <i>Используется: Волейбольная сетка</i> |
| 58 | | | Подвижные игры. | 1 | Общая физическая подготовка. Разминка, бег, прыжки, эстафеты. Развитие выносливости. Физические упражнения, требующие силовой выносливости. Отжимание от пола, прыжки со скакалкой, через скамейку, бег на длинные дистанции. Подвижные игры. |
| 59 | | | Вводный инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетики. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Уметь демонстрировать физические кондиции. |
| 60 | | | Кроссовая подготовка. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут. Уметь демонстрировать физические кондиции. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 61 | | | Развитие силовой выносливости. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |
| 62 | | | Промежуточная (годовая) аттестация. Зачет. | 1 | Бег 60м; бег 6-минутный (без учета дистанции); прыжок в длину с места; метание малого мяча; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с. <i>Используется: Гимнастические скамейки, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости</i> |
| 63 | | | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 64 | | | Высокий и низкий старт. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 – 6 x 30 метров. Бег со старта 3 – 4 x 40 – 60 метров. Уметь демонстрировать технику низкого старта <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |
| 65 | | | Финальное усилие. Эстафетный бег. | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 – 4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5 – 6 серий по 20 – 30 м). <i>Используется: Гимнастические скамейки, стеллаж-тележка, дорожка-разметка для прыжков в длину с места, гимнастические коврики</i> |

