

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Верхние Белозерки муниципального района Ставропольский Самарской области

СОГЛАСОВАНА

руководитель МО  
Мурыгина К.А.

---

Протокол № 1  
от «29» августа 2023

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР  
Горбункова С.А.

---

Протокол пед. совета № 1  
от «29» августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

директор  
ГБОУ СОШ с. Верхние  
Белозерки  
Полякова В.В.

---

Приказ №59-13-од  
От 30 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**7-9 класс**

Составитель: учитель физической культуры  
Колодин Максим Николаевич

**2023-2024 учебный год**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2016 год. На предмет «Физическая культура» отведено 3 часа в неделю, из них 1 час внутрипредметный образовательный модуль «Спортивные игры» в который так же, в 5-9 классах входит образовательный модуль «Шахматы».

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2016 год;
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательного учреждения в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к **основной медицинской группе**.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к **подготовительной медицинской группе**. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для **основной группы** с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных. К

**подготовительной группе здоровья** по физкультуре так же относятся дети после болезни.

Кроме того, таким детям противопоказаны сильные физические нагрузки любого типа, а сдача нормативов разрешается после дополнительного медицинского осмотра. Для перехода в эту **группу** достаточно медицинской справки. В ней должны быть указаны: диагноз, сроки ограничений и запрещенные упражнения или же, наоборот, основные рекомендации врача. Комплекс упражнений, которые ребенку можно выполнять в такой группе, подбирается педагогом на основе рекомендаций от врача, прописанных в справке. Кроме того, после указанного срока в справке ребенок автоматически переходит в основную группу.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе и занимаются по отдельной программе с учетом их индивидуальных образовательных потребностей.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является **формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности**. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

## 1. Планируемые результаты

### *Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета "физическая культура"*

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

*Личностными* результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5 классе являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- организовать собственную учебную деятельность;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.

*Метапредметными* результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;

– понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья:

- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;

- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;

- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;

- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;

- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

## **2. Содержание программы**

### **Содержание учебного предмета Требования к организации урока с учетом групп здоровья**

При организации занятий по физической культуре все обучающиеся общеобразовательного учреждения в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

При этом меняются требования и критерии оценивания.

Характеристика требований к **основной группе здоровья** заключается в ориентации главным образом на практический результат. В основной группе здоровья необходимо выполнять требования программы в полной мере.

В **подготовительной группе здоровья** к учащимся предъявляются такие же требования, как и к основной группе здоровья, за исключением задачи контрольных измерений, которые варьируются в зависимости от рекомендаций врача. Вплоть до полного отказа от сдачи нормативов, но требования к выполнению техники, знанию правил и теории остаются.

Требования к **специальной медицинской группе здоровья** подразумевают знание техники выполнения упражнений, знание правил и теории в полном объеме. При этом сдача контрольных нормативов осуществляется – преимущественно теоретически.

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. **Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Ожидаемый уровень освоения раздела с учетом группы здоровья.**

**Основная группа здоровья:** Осваивает раздел - теоретически

**Подготовительная группа здоровья:** Осваивает раздел - теоретически

**Специальная группа здоровья:** Осваивает раздел - теоретически

**Способы двигательной(физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Ожидаемый уровень освоения раздела с учетом группы здоровья.**



**Основная группа здоровья:** Осваивает раздел в полной мере

**Подготовительная группа здоровья:** Осваивает раздел в полной мере

**Специальная группа здоровья:** Осваивает раздел в полной мере

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Ожидаемый уровень освоения раздела с учетом группы здоровья.**

**Основная группа здоровья:** Осваивает раздел в полной мере. Ученики этой группы должны демонстрировать технику, излагать теорию и сдавать контрольные нормативы. **Подготовительная группа здоровья:** Осваивает раздел в полной мере. Ученики этой группы должны демонстрировать технику, излагать теорию исключая сдачу контрольных нормативов или же с учетом медицинских ограничений

**Специальная группа здоровья:** Осваивает раздел – теоретически. Ученики этой группы должны демонстрировать технику с учетом медицинских ограничений, излагать теорию. Полностью исключается сдача контрольных нормативов.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Ожидаемый уровень освоения раздела с учетом группы здоровья.**

**Основная группа здоровья:** Осваивает раздел в полной мере. Ученики этой группы должны демонстрировать технику, излагать теорию и сдавать контрольные нормативы. **Подготовительная группа здоровья:** Осваивает раздел в полной мере. Ученики этой группы должны демонстрировать технику, излагать теорию исключая сдачу контрольных нормативов или же с учетом медицинских ограничений

**Специальная группа здоровья:** Осваивает раздел – теоретически. Ученики этой группы должны демонстрировать технику с учетом медицинских ограничений, излагать теорию в полной мере. Полностью исключается сдача контрольных нормативов.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. **Ожидаемый уровень освоения раздела с учетом группы здоровья.** **Основная группа здоровья:** Осваивает раздел в полной мере. Ученики этой группы должны демонстрировать технику, излагать теорию и сдавать контрольные нормативы. **Подготовительная группа здоровья:** Осваивает раздел в полной мере.

Ученики этой группы должны демонстрировать технику, излагать теорию непосредственно участвуя в занятии при этом исключается сдача контрольных нормативов или же с учетом медицинских ограничений

**Специальная группа здоровья:** Осваивает раздел – теоретически. Ученики этой группы могут демонстрировать технику с учетом медицинских ограничений, излагать теорию в полной мере. Полностью исключается сдача контрольных нормативов.

*Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.*

*Волейбол. Игра по правилам.*

**Ожидаемый уровень освоения раздела с учетом группы здоровья.**  
**Основная группа здоровья:** Осваивает раздел в полной мере. Ученики этой группы должны демонстрировать технику, излагать теорию и сдавать контрольные нормативы. **Подготовительная группа здоровья:** Осваивает раздел в полной мере. Ученики этой группы должны демонстрировать технику, излагать теорию исключая сдачу контрольных нормативов или же с учетом индивидуальных медицинских ограничений.

**Специальная группа здоровья:** Осваивает раздел – теоретически. Ученики этой группы могут демонстрировать технику с учетом медицинских ограничений, излагать теорию в полной мере. Полностью исключается сдача контрольных нормативов.

### **3. Планируемые результаты изучения учебного процесса 5-9 класс**

#### **1. Знания и о физической культуре**

**В результате изучения темы, учащиеся научатся:**

Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;

Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

Соблюдать личную гигиену;

Удерживать дистанцию, темп, ритм;

Различать разные виды спорта;

Держать осанку;

Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

Составлять комплекс утренней зарядки;

Участвовать в диалоге на уроке;

Умение слушать и понимать других;

Пересказывать тексты по истории физической культуры;

Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;

Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Определять цель возрождения Олимпийских игр;

Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;

Правильно выполнять правила личной гигиены;

Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

## **2. Гимнастика с элементами акробатики**

Перестраиваться разведением в две колонны;

Выполнять повороты направо, налево, кругом;

Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;

Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

Запоминать короткие временные отрезки;

Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;

Выполнять вис на время;

Проходить станции круговой тренировки;

Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;

Лазать по канату

Выполнять висы на перекладине;

Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; · Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись; · Переворот на гимнастических кольцах.

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;

Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;

Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;

Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;

Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **3. Легкая атлетика**

#### **Учащиеся научатся:**

Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;

Технике высокого старта;

Пробегать на скорость дистанцию 30м;

Выполнять челночный бег 3x10 м;

Выполнять беговую разминку;

Выполнять метание как на дальность, так и на точность;

Технике прыжка в длину с места;

Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;

Бегать различные варианты эстафет;

Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

Описывать технику беговых упражнений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;

Осваивать технику бега различными способами;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

Описывать технику прыжковых упражнений;  
Осваивать технику прыжковых упражнений;  
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;  
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;  
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;  
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;  
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;  
Описывать технику бросков большого набивного мяча;  
Осваивать технику бросков большого мяча;  
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;  
Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;  
Описывать технику метания малого мяча;  
Осваивать технику метания малого мяча;  
Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;  
Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### **4. Лыжная подготовка**

##### **Учащиеся научатся:**

Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;  
Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;  
Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;  
Выполнять коньковый ход .  
Выполнять одновременные и попеременные ходы.  
Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;  
Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;  
Выполнять торможение падением;  
Проходить дистанцию 3км; ·

##### **Учащиеся получат возможность научиться:**

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;  
Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;  
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;  
Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;  
Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;  
Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;  
Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

## **5. Спортивные игры**

### **Учащиеся научатся:**

Давать пас ногами и руками;  
Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;  
Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;  
Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;  
Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;  
Участвовать в эстафетах;  
Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;  
Играть в подвижные игры.

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр;  
Излагать правила и условия проведения игр;  
Осваивать двигательные действия, составляющие содержание п игр;  
Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх;  
Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;  
Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;  
Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;  
Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр;  
Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр;  
Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;  
Осваивать технические действия из спортивных игр;  
Моделировать технические действия в игровой деятельности;  
Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;  
Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;  
Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;  
Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;  
Развивать физические качества

**Раздел «Способы физической деятельности» Выпускник научится:**

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;  
организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;· целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;· выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);· выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

· старт не из требуемого положения;

· отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

· бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

· несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.



## 6. Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока	количество уроков	Вид деятельности		Планируемые результаты		
			Основная группа обучающихся	Учащиеся с ОВЗ	Личностные	Метапредметные	Предметные
	Раздел 1. Легкая атлетика		Двигательная игровая групповая индивидуальная	Двигательная игровая групповая индивидуальная			
1.	Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры, на спортивных площадках, спортивных залах, при занятиях лег. атлетикой. Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	1	Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры, на спортивных площадках, спортивных залах, при занятиях лег. атлетикой. Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.		Знать требования инструкции. Устный опрос	Знать требования инструкции. Устный опрос	Знать требования инструкции. Устный опрос
2.	Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь	1	Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры и спорта		Знать требования инструкции.	Знать требования инструкции	Знать требования инструкции

	во время занятий физической культуры и спорта					
3.	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега
4.	Овладение техникой спринтерского бега. Учет бег 30 м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 30 метров – на результат.	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Тестирование бега на 30 метров
5.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега
6.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1				
7.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1				
8.	Оценка результата прыжка в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега – на результат.	Корректировка выполнения прыжка в длину с разбега	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Тестирование выполнения прыжка в длину с разбега
9.	Учет Бег 60 м	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстри	Уметь демонстри	Тестирование бега на

			упражнения. Бег 60 метров – на результат.	рывать технику спринтерского бега	рывать физические кондиции	60 метров
10.	Техника метания малого мяча на дальность	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 теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать финальное усилие.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать финальное усилие.
11.	Техника метания малого мяча на дальность	1				
12.	Совершенствовать технику метания мяча	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать технику в целом.
13.	Оценка результата метания мяча	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Метание мяча на результат	Корректировка техники метания мяча	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники метания мяча
14.	Оценка бега на 1500 м. Сдача КДП (ГТО, президентские состязания).	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег: на 1500 метров на результат	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование бега на 1500 м.

15.	Преодоление полосы препятствий. Сдача КДП (ГТО, президентские состязания).	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.		Корректировка техники преодоления препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники преодоления препятствий
	Раздел 2. Волейбол		Двигательная игровая групповая индивидуальная	Двигательная игровая групповая индивидуальная			
16.	Техника безопасности и на уроках по волейболу. Стойки и передвижения.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.		Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
17.	Прием и передача	1	ОРУ. СУ. Комбинации из		Корректировка	Уметь демонстрировать	Корректировка

	мяча сверху и снизу.		освоенных элементов техники перемещений.	техники выполнения упражнений	ровать физически кондиции	техники выполнения упражнений
18.	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.			
19.	Совершенствование техники приема и передача мяча сверху и снизу	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками:	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физически кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений

20.	Совершенство техники приема и передача мяча сверху и снизу	1	передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу;			
21.	Оценка техники приема и передача мяча сверху и снизу.	1	Оценка техники приема и передача мяча сверху и снизу.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения техники
22.	Освоение техники нижней прямой подачи	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Демонстрировать выполнение техники	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений

23.	Совершенство техники нижней прямой подачи Оценка нижней прямой подачи	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.		Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения техники
24.	Подведение итогов. Сдача КДП (ГТО, президентские состязания).	1	Подведение итогов		Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения техник
	Раздел 3. Гимнастика		Двигательная игровая групповая индивидуальная	Двигательная игровая групповая индивидуальная			
25.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения..	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения..		Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполнение упражнений
26.	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-»	1	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота», «Полный шаг», «Полшага»		Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполнение упражнений

	оборота», «Полный шаг», «Полшага»		Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота», «Полный шаг», «Полшага»	й		й
27.	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота», «Полный шаг», «Полшага»	1				
28.	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	1	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполнение упражнений
29.	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	1				
30.	Освоение техники кувырок вперед в стойку на лопатках	1	Освоение техники кувырок вперед в стойку на лопатках Освоение техники кувырок вперед в стойку на лопатках	Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполнение упражнений
31.	Освоение техники кувырок вперед в стойку на лопатках	1	Оценка техники кувырка вперед в стойку на лопатках			
32.	Оценка техники кувырка вперед в стойку на лопатках	1				



33.	Освоение техники стойка на голове (мал.) кувырок в полушпагат(дев.).	1	Освоение техники стойка на голове (мал.) кувырок в полушпагат(дев.).	Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполнение упражнений
34.	Освоение техники стойка на голове (мал.) кувырок в полушпагат(дев.). Акробатическое соединение	1	Освоение техники стойка на голове (мал.) кувырок в полушпагат(дев.). Акробатическое соединение	Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполнение упражнений
35.	Оценка техники стойки стойка на голове (мал.) кувырок в полушпагат (дев.). Акробатическое соединение	1	Оценка техники стойки стойка на голове (мал.) кувырок в полушпагат (дев.). Акробатическое соединение	Корректировка выполнения техники	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения техники
36.	Оценка техники  Акробатического соединения.	1	Оценка техники Акробатического соединения.	Корректировка выполнения техники	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения техники
37.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Подъем переворотом , махом назад соскок(мал.) Подъем переворотом в упор (дев)	1	Освоение и совершенствование висов и упоров. Подъем переворотом , махом назад соскок(мал.) Подъем переворотом в упор (дев)	Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполнение упражнений

38.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Подъем переворотом, махом назад соскок(мал.) Подъем переворотом в упор (дев)	1				
39.	Оценка техники подъем переворотом, махом назад соскок(мал.) Подъем переворотом в упор (дев)	1	Оценка техники подъем переворотом, махом назад соскок(мал.) Подъем переворотом в упор (дев)	Корректировка выполнения техники	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения техники
40.	Освоение техники опорного прыжка ноги врозь (дев), прыжок согнув ноги (мал)	1	Освоение техники опорного прыжка ноги врозь (дев), прыжок согнув ноги (мал)	Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполнение упражнений
41.	Освоение техники опорного прыжка ноги врозь (дев), прыжок согнув ноги (мал)	1				
42.	Освоение техники опорного прыжка ноги врозь (дев), прыжок согнув ноги (мал)	1				

43.	Оценка техники опорного прыжка ноги врозь (дев), прыжок согнув ноги (мал)	1	Оценка техники опорного прыжка ноги врозь (дев), прыжок согнув ноги (мал)	Корректировка выполнения техники	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения техники
44.	Гимнастическая полоса препятствий. Сдача КДП (ГТО, президентские соревнования).	1	Гимнастическая полоса препятствий. Сдача КДП (ГТО, президентские соревнования).	Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполнение упражнений
45.	Подведение итогов. Сдача КДП (ГТО, президентские соревнования).	1	Подведение итогов. Сдача КДП (ГТО, президентские соревнования).	Корректировка выполнения техник	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения техник
	Раздел 4. Лыжная подготовка		Двигательная игровая групповая индивидуальная	Двигательная игровая групповая индивидуальная		
46.	Инструктаж по технике безопасности и на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать физические кондиции

47.	Повторение техники лыжных ходов	1	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	Уметь демонстрировать технику попеременного и одновременного лыжных ходов	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать технику попеременного и одновременного лыжных ходов
48.	Освоение техники одновременный одношажный ход	1	Освоение техники одновременный одношажный ход	Техника выполнения одновременного двухшажного хода	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Техника выполнения одновременного двухшажного хода
49.	Освоение техники одновременный одношажный ход	1				
50.	Оценка техники одновременного одношажного хода	1				
51.	Совершенствовать технику изученных ходов	1	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	Корректировка техники попеременного и одновременного лыжных ходов	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Корректировка техники попеременного и одновременного лыжных ходов
52.	Совершенствовать технику изученных ходов	1				
53.	Освоение техники подъема	1	Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и	Уметь демонстрировать	Уметь демонстрировать	Уметь демонстрировать

54.	Совершенство вать технику спусков и подъемов на склоне	1	спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения пругом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	техники	физически е кондиции	техники
55.	Оценка техники подъемов	1	Оценка техники подъемов	Корректир овка выполнени я техники	Уметь демонстри ровать физически е кондиции	Тестирова ние выполнени е техники
56.	Прохождени е на скорость дистанции 1 км	1	Прохождение на скорость дистанции 1 км	Уметь демонстри ровать техники	Уметь демонстри ровать физически е кондиции	Уметь демонстри ровать техники
57.	Освоение техники преодоление бугров и впадин при спуске.	1	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью	Уметь демонстри ровать техники	Уметь демонстри ровать физически е кондиции	Уметь демонстри ровать техники
58.	Освоение техники преодоление бугров и впадин при спуске.	1				
59.	Освоение техники преодоление бугров и впадин при спуске.	1				
60.	Оценка техники преодоление бугров и впадин при	1		корректиро вка выполнени я техники	Уметь демонстри ровать физически е	Тестирова ние выполнени я техники

	спуске.				кондиции	
61.	Совершенствовать технику изученных ходов по пересеченной местности	1	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	корректировка выполнения техники	Уметь демонстрировать физические кондиции	корректировка выполнения техники
62.	Совершенствовать технику изученных ходов по пересеченной местности	1				
63.	Оценка результата бега на лыжах	1	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	корректировка выполнения техники	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения техник
64.	Совершенствовать технику изученных ходов Лыжные эстафеты	1	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	корректировка выполнения техники	Уметь демонстрировать физические кондиции	корректировка выполнения техники
65.	Совершенствовать технику изученных ходов. Сдача КДП (ГТО, президентские состязания).	1	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	корректировка выполнения техники	Уметь демонстрировать физические кондиции	корректировка выполнения техники

66.	Эстафеты. Сдача зачетов КДП (ГТО, президентские состязания).	1	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.		корректировка выполнения техники	Уметь демонстрировать физические кондиции	корректировка выполнения техники
	Раздел 5. Баскетбол		Двигательная игровая групповая индивидуальная	Двигательная игровая групповая индивидуальная			
67.	Инструктаж по технике безопасности и на уроках баскетбола. История баскетбола. Стойка, остановки игрока и передвижения по площадке.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Стойка, остановки игрока и передвижения по площадке.		знать инструкцию	знать инструкцию	знать инструкцию
68.	Освоение техники ловли и передачи мяча с пассивным защитником	1	Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей.		Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка движений при ловле и передаче мяча

69.	Освоение техники ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке	1	Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка движений при ловле и передаче мяча
70.	Освоение техники ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке с пассивным защитником	1	Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка движений при ловле и передаче мяча
71.	Освоение техники индивидуальной защиты. Перехват мяча.	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате,	Уметь применять в игре защитные действия	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь применять в игре защитные действия



			круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..			
72.	Освоение техники индивидуальной защиты. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь применять в игре защитные действия
73.	Учебно-тренировочная игра.	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.	Уметь применять в игре защитные действия	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь применять в игре защитные действия
74.	Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь выполнять ведение мяча в движении

75.	Позиционно е нападение. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Уметь демонстри ровать физически е кондиции	Уметь выполнять ведение мяча в движении
76.	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырёх стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении	Уметь демонстри ровать физически е кондиции	Уметь выполнять ведение мяча в движении
77.	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырёх стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении	Уметь демонстри ровать физически е кондиции	Уметь выполнять ведение мяча в движении

78.	Индивидуальная техника нападения и защиты	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь применять в игре защитные действия
79.	Индивидуальная техника нападения и защиты	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь применять в игре защитные действия
80.	Индивидуальная техника нападения и защиты	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь применять в игре защитные действия

81.	Учебно-тренировочная игра Сдача КДП (ГТО, президентские состязания).	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.		Уметь применять в игре защитные действия	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь применять в игре защитные действия
82.	Подведение итогов. Сдача КДП (ГТО, президентские состязания). Учебно-тренировочная игра	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.		Уметь применять в игре защитные действия	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь применять в игре защитные действия
	Раздел 6. Легкая атлетика		Двигательная игровая групповая индивидуальная	Двигательная игровая групповая индивидуальная			
83.	Инструктаж по технике безопасности. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры и спорта	1	Инструктаж по технике безопасности. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры и спорта		Знать инструкцию	Знать инструкцию	Знать инструкцию

84.	Освоение техники прыжка в высоту	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.	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту
85.	Совершенствовать технику прыжка в высоту	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту
86.	Совершенствовать технику прыжка в высоту	1				
87.	Оценка результата прыжка в высоту	1	Прыжки в высоту – на результат.	Корректировка техники прыжка в высоту	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Тестирование прыжка в высоту
88.	Бег 60 метров	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Тестирование бега на 60 метров

89.	Освоение техники прыжка в длину с разбега	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 разбега.	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
90.	Совершенствование техники Прыжка в длину с разбега	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега
91.	Совершенствование техники Прыжка в длину с разбега	1				
92.	Оценка результата прыжка в длину с разбега	1	Оценка результата прыжка в длину с разбега	Корректировка техники прыжка в длину с разбега	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Тестирование техники прыжка в длину с разбега
93.	Совершенствовать технику	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в	Уметь демонстри	Уметь демонстри	Уметь демонстри

	метания мяча.		ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	ровать технику в целом.	ровать физически е кондиции	ровать технику в целом.
94.	Совершенство вать технику метания мяча.	1				
95.	Оценка результата метания мяча. Эстафета	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Метание мяча на результат	Корректировка техники метание мяча	Уметь демонстрировать физически е кондиции	Тестирование техники метания мяча
96.	Полоса препятствий. Сдача КДП (ГТО, президентские соревнования). Игра «Лапта»	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Корректировка техники бега	Уметь демонстрировать физически е кондиции	Тестирование преодоления полосы препятствия
97.	Полоса препятствий. Сдача КДП (ГТО, президентские соревнования). Игра «Лапта»	1				
98.	Полоса препятствий. Сдача КДП (ГТО, президентские соревнования). Игра «Лапта»	1				
99.	Подведение итогов. Основные правила для проведения самостоятельных	1	Подведение итогов	Уметь демонстрировать физически е кондиции	Уметь демонстрировать физически е кондиции	Уметь демонстрировать физически е кондиции

занятий. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическим и упражнения ми в домашних условиях.						
---	--	--	--	--	--	--

### 7. Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Количе ство уроков	Вид деятельности		Планируемые результаты		
			Основная группа обучающ ихся	обучающ иеся с ОВЗ	Личностны е	Метапредм етные	Предметн ые
	Раздел 1. Легкая атлетика		Двигатель ная игровая групповая индивиду альная	Двигатель ная игровая групповая индивиду альная			
1.	Низкий старт и стартовый разгон	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).		Уметь демонстри ровать технику низкого старта	Уметь демонстри ровать физически е кондиции	Уметь демонстри ровать технику низкого старта
2.	Учет бег 30 м. Низкий старт.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		Уметь демонстри ровать финальное усилие в эстафетном беге.	Уметь демонстри ровать физически е кондиции	Уметь демонстри ровать финальное усилие в эстафетно м беге.



3.	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1-2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать технику низкого старта
4.	Учет прыжки в длину с места.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места – на результат.	Корректировка выполнения прыжка в длину с места	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Тестирование выполнения прыжка в длину с места
5.	Оценка низкий старт . Прыжки в длину с разбега	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега – на результат.	Корректировка выполнения прыжка в длину с разбега	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Тестирование выполнения прыжка в длину с разбега
6.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега
7.	Учет Бег 60 м. Метание мяча, прыжки в длину	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Тестирование бега на 60 метров
8.	Оценка результата прыжка в длину	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега – на результат.	Корректировка выполнения прыжка в длину с разбега	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Тестирование выполнения прыжка в длину с разбега

9.	Совершенствовать технику метания мяча.	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 теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать финальное усилие.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать финальное усилие.
10.	Оценка результата метания мяча	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Метание мяча на результат	Корректировка техники метания мяча	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники метания мяча
11.	Оценка результата бега на 1500 м, 2000 м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег: на 1500 метров на результат	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование бега на 1500 м.
12.	Бег . Подвижные игры	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование бега.
	Раздел 2. Волейбол		Двигательная игровая групповая индивидуальная	Двигательная игровая групповая индивидуальная		

13.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Инструктаж по Т.Б. на уроках спорт. игр.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
14.	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений

			парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.			
15.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Демонстрировать выполнение техники	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
16.	Комбинации из разученных перемещений.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений

17.	Нижняя прямая подача, прием подачи. эстафета	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Демонстрировать выполнение техники	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
18.	Верхняя передача мяча в парах через сетку. эстафета	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
19.	Нижняя прямая подача, прием подачи. эстафета	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Демонстрировать выполнение техники	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
20.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. эстафета	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с	Уметь демонстрировать технику.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений

			доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.			
21.	Отбивание мяча кулаком через сетку. эстафета	1	Отбивание мяча кулаком через сетку. эстафета	Уметь демонстрировать технику.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
22.	Прямой нападающий удар.. Подтягивание	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
23.	Передачи мяча в тройках после перемещения.. Подтягивание	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений

24.	Подведения итогов. Сдача КДП	1	Подведения итогов. Сдача КДП		Уметь демонстрировать технику.	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Корректировка техники выполнения упражнений
	Раздел 3. Гимнастика		Двигательная игровая групповая индивидуальная	Двигательная игровая групповая индивидуальная			
25.	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в равновесии. Лазание по канату	1	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в равновесии. Лазание по канату		Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать выполнение упражнений
26.	Длинный кувырок с места. Переворот в полушпагат из стойки на лопатках	1	Длинный кувырок с места. Переворот в полушпагат из стойки на лопатках		Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать выполнение упражнений
27.	Совершенствовать длинный кувырок с места. Переворот в полушпагат из стойки на лопатках	1	Совершенствовать длинный кувырок с места. Переворот в полушпагат из стойки на лопатках		Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать выполнение упражнений
28.	Стойка на голове и руках. Переход с моста на одно колено. Учет наклоны, вперед сидя на полу	1	Стойка на голове и руках. Переход с моста на одно колено. Учет наклоны, вперед сидя на полу		Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать выполнение упражнений

29.	Оценка техники кувырка вперед назад слитно. Акробатическое соединение.	1	Оценка техники кувырка вперед назад слитно. Акробатическое соединение.	Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполнение упражнений
30.	Совершенствовать акробатическое соединение	1	Совершенствовать акробатическое соединение	Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполнение упражнений
31.	Оценка техники кувырок вперед в полушпагат, Длинный кувырок. Соединение на бревне. Лазание по канату	1	Оценка техники кувырок вперед в полушпагат, Длинный кувырок. Соединение на бревне. Лазание по канату	Корректировка выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения упражнений
32.	Учет подтягивание. Оценка Стойка на голове и руках, переход с моста на одно колено	1	Учет подтягивание. Оценка Стойка на голове и руках, переход с моста на одно колено	Корректировка выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения упражнений
33.	Совершенствовать акробатическое соединение	1	Совершенствовать акробатическое соединение	Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполнение упражнений
34.	Оценка техники акробатического соединения. Упражнения	1	Оценка техники акробатического соединения. Упражнения в равновесии на перекладине	Корректировка выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения упражнений



	в равновесии на перекладине					
35.	Оценка лазание. Вис на подколенках . Переворот в упор махом	1	Оценка лазание. Вис на подколенках. Переворот в упор махом	Корректировка выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполненные упражнений
36.	Совершенствовать технику выполнения упражнений на перекладине	1	Совершенствовать технику выполнения упражнений на перекладине	Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполненные упражнения
37.	Учет Мост. Соединение на перекладине	1	Учет Мост. Соединение на перекладине	Корректировка выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполненные упражнения
38.	Оценка техники переворот в упор, прыжок в упор. Опорный прыжок	1	Оценка техники переворот в упор, прыжок в упор. Опорный прыжок	Корректировка выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполненные упражнения
39.	Совершенствовать соединения на снарядах и опорный прыжок	1	Совершенствовать соединения на снарядах и опорный прыжок	Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполненные упражнения
40.	Оценка техники вис на подколенках , переворот в упор махом .Совершенствовать	1	Оценка техники вис на подколенках, переворот в упор махом .Совершенствовать технику опорного прыжка	Корректировка выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполненные упражнения

	технику опорного прыжка					
41.	Оценка техники выполнения гимнастического соединения	1	Оценка техники выполнения гимнастического соединения	Корректировка выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения упражнений
42.	Учет полосы препятствий . Совершенствовать технику опорного прыжка	1	Учет полосы препятствий. Совершенствовать технику опорного прыжка	Уметь демонстрировать выполнение упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать выполнение упражнений
43.	Оценка техники освоения опорного прыжка. Полоса препятствий	1	Оценка техники освоения опорного прыжка. Полоса препятствий	Корректировка выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения упражнений
44.	Учет подтягивание. Полоса препятствий	1	Учет подтягивание. Полоса препятствий	Корректировка выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения упражнений
45.	Полоса препятствий подведение итогов	1	Полоса препятствий подведение итогов	Корректировка выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование выполнения упражнений
	Раздел 4. Лыжная подготовка		Двигательная игровая групповая индивидуальная	Двигательная игровая групповая индивидуальная		

46.	Инструктаж технике безопасности. Попеременный-двухшажный ход	1	Рассказать о технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятия на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.
47.	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Одновременный лыжный ход	1	Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода	Корректировка техники попеременного двухшажного хода. Одновременный лыжный ход	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники попеременного двухшажного хода. Одновременный лыжный ход
48.	Совершенствовать технику одновременного попеременного хода	1	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	Техника выполнения од-новременного одношажного хода	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения од-новременного одношажного хода
49.	Совершенствовать технику одновременного попеременного хода	1				
50.	Совершенствовать технику подъемов и спусков	1	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	Техника выполнения торможения плугом	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники торможения плугом
51.	Совершенствовать технику подъемов и спусков	1	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах			

			до 60'. Торможение плугом			
52.	Оценка техники торможения плугом	1	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом	Корректировка техники торможения плугом	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники торможения плугом
53.	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъемы и спуски	1	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом	Техника выполнения торможения плугом	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники торможения плугом
54.	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъемы и спуски	1	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом			
55.	Оценка техники спуска с поворотом .Совершенствовать технику лыжных ходов	1	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом.	Корректировка техники выполнения поворота плугом	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения поворота плугом
56.	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учет прохождения 2 км на время.	1	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	Корректировка техники лыжных ходов	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники лыжных ходов

57.	Совершенствовать технику лыжных ходов	1	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов.	Корректировка техники лыжных ходов	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Тестирование техники лыжных ходов
58.	Прохождение дистанции по пересеченной местности	1	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.	Корректировка техники лыжных ходов	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Тестирование техники лыжных ходов
59.	Прохождение дистанции по пересеченной местности	1				
60.	Прохождение дистанции по пересеченной местности	1				
61.	Прохождение дистанции по пересеченной местности	1				
62.	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учет прохождения 3 км на время.	1	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 3 км.	Корректировка техники лыжных ходов	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Тестирование техники лыжных ходов
63.	Прохождение дистанции по пересеченной местности	1	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.	Корректировка техники лыжных ходов	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Тестирование техники лыжных ходов
64.	Прохождение дистанции по пересеченной местности	1				
65.	Прохождение дистанции по	1				

	пересеченно й местности					
66.	Прохождени е дистанции по пересеченно й местности	1				
67.	Прохождени е дистанции по пересеченно й местности	1				
68.	Прохождени е дистанции по пересеченно й местности на время.	1				
69.	Оценка результата прохождени я дистанции 3 км на время	1	Оценка результата прохождения дистанции 3 км на время	Корректир овка техники лыжных ходов	Уметь демонстри ровать физически е кондиции	Тестирова ние техники лыжных ходов на дистанции 3 км
	Раздел 5. Баскетбол		Двигатель ная игровая групповая индивиду альная			
70.	Штрафной бросок. Действия игроков в зонной защите	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 штрафные броски	Уметь демонстри ровать физически е кондиции	Уметь выполнять штрафные броски
71.	Совершенст вовать штрафной бросок.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения	Корректир овка техники выполнени	Уметь демонстри ровать физически	Корректир овка техники выполнени

	Действия игроков в зонной защите.		мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Действия игроков в зонной защите. Учебная игра	я штрафного броска	е кондиции	я штрафного броска
72.	Совершенствовать штрафной бросок. Действия игроков в зонной защите. Учебно-тренировочная игра.	1				
73.	Чет челночный бег. Учебно-тренировочная игра.	1	Учебно-тренировочная игра. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Оценка бросков с линии штрафного броска.	Корректировка техники выполнения штрафного броска	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения штрафного броска
74.	Оценка бросков с линии штрафного броска. Учебно-тренировочная игра	1				
75.	Подведение итогов. Учебно-тренировочная игра	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча

			продвижением вперед.			
76.	Зачет броски и ловля мяча. Повторить передачи, ведения, броски	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
77.	Совершенствовать передачи мяча, ведения, штрафные броски	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации и из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь выполнять комбинации и из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
78.	Совершенствовать баскетбольные элементы. Учебно-тренировочная игра	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами;	Корректировка выполнения комбинации и из освоенных элементов техники передвиже	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка выполнения комбинации и из освоенных элементов техники передвиже
79.	Совершенствовать	1				



	баскетбольные элементы. Учебно-тренировочная игра		повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей.	ний (перемещение в стойке, остановка, повороты)		ний (перемещение в стойке, остановка, повороты)
80.	Совершенствовать баскетбольные элементы. Учебно-тренировочная игра	1	Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.			
81.	Баскетбольные элементы. Учебно-тренировочная игра. Учет прыжки через скакалку	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	Уметь применять в игре защитные действия	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь применять в игре защитные действия
82.	Совершенствовать баскетбольные элементы. Учебно-тренировочная игра	1	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.

	Раздел 6. Легкая атлетика		Двигатель ная игровая групповая индивиду альная	Двигатель ная игровая групповая индивиду альная			
83.	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в высоту	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту	Уметь выполнять прыжок в высоту	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь выполнять прыжок в высоту	
84.	Закрепить технику прыжка в высоту	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту	Уметь выполнять прыжок в высоту	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь выполнять прыжок в высоту	
85.	Совершенствовать технику прыжка в высоту	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту	Корректировка техники выполнения прыжка в высоту	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения прыжка в высоту	
86.	Совершенствовать технику прыжка в высоту	1					
87.	Оценка результата прыжка в высоту	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту	Корректировка техники выполнения прыжка в высоту	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения прыжка в высоту	
88.	Оценка бега на 60 м	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1-2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Корректировка техники бега	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование бега на 60 м.	

89.	Старты и стартовый разгон. Прыжки в длину	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать технику низкого старта
90.	Совершенствовать старты и стартовый разгон. Прыжки в длину	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать технику низкого старта
91.	Бег 60 м. Метание мяча, прыжки в длину	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1-2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать технику	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать технику
92.	Совершенствовать технику метание мяча. Прыжка в длину	1	Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать финальное усилие
93.	Совершенствовать технику метание мяча. Прыжка в длину	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	Уметь демонстрировать технику в целом	Уметь демонстрировать физическую кондицию	Уметь демонстрировать технику в целом

			разбега на дальность.			
94.	Зачет метание мяча	1	Оценка метание мяча на дальность	Корректировка техники метания мяча	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники метания мяча
95.	Зачет тестов КДП. Совершенствовать технику прыжка в длину	1	Зачет тестов КДП. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу	Корректировка техники прыжка в длину	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование КДП
96.	Оценка результата прыжки в длину	1	Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Корректировка техники прыжка в длину	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники прыжка в длину
97.	Учебно-тренировочная игра. Учет подтягивание	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Учебно-тренировочная игра. Учет подтягивание	Уметь демонстрировать технику в целом	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать технику в целом
98.	Учебно-тренировочная игра. Учет 30 метров	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Учебно-тренировочная игра. Учет 30 метров	Уметь демонстрировать технику в целом	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать технику в целом
99.	Подведение итогов. Учет КДП. Задания на лето	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подведение итогов. Учет КДП.	Уметь демонстрировать технику в целом	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать технику в целом

## 8. Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Количество уроков	Вид деятельности		Планируемые результаты		
			Основная группа обучающихся	обучающиеся с ОВЗ	Личностные	Метапредметные	Предметные
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		Двигательная игровая групповая индивидуальная	Двигательная игровая групповая индивидуальная			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт	1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт	Знать требования техники безопасности. Уметь демонстрировать технику низкого старта	Уметь демонстрировать физические кондиции	Знать требования техники безопасности. Уметь демонстрировать технику низкого старта
2.	Эстафетный бег. Совершенствовать низкий старт. Учет 30 м	1	Эстафетный бег. Совершенствовать низкий старт. Учет 30 м	Эстафетный бег. Совершенствовать низкий старт. Учет 30 м	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники бега на 30 м.
3.	Совершенствовать технику низкого старта, эстафетный бег	1	Совершенствовать технику низкого старта, эстафетный бег	Совершенствовать технику низкого старта, эстафетный бег	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Уметь демонстрировать физические кондиции	Уметь демонстрировать технику низкого старта
4.	Совершенствовать технику низкого старта, эстафетный бег. Учет прыжок в длину с места	1	Совершенствовать технику низкого старта, эстафетный бег. Учет прыжок в длину с места	Совершенствовать технику низкого старта, эстафетный бег. Учет прыжок в длину с места	Уметь демонстрировать технику низкого старта в эстафетном беге	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники прыжка в длину с места
5.	Учет бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	Учет бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Учет бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Корректировка техники бега и прыжка в длину с разбега	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники бега и прыжка в длину с разбега

6.	Совершенство вать технику прыжка в длину , метания мяча	1	Совершенство вать технику прыжка в длину , метания мяча	Совершенство вать технику прыжка в длину , метания мяча	Корректиро вка техники прыжка в длину с разбега и метания мяча	Уметь демонстриро вать физические кондиции	Корректиро вка техники прыжка в длину с разбега и метания мяча
7.	Оценка техники эстафетного бега. Совершенство вать прыжки и метание.	1	Оценка техники эстафетного бега. Совершенство вать прыжки и метание.	Оценка техники эстафетного бега. Совершенство вать прыжки и метание.	Корректиро вка техники прыжка и метания мяча	Уметь демонстриро вать физические кондиции	Тестирован ие техники эстафетного бега
8.	Оценка результата прыжка в длину	1	Оценка результата прыжка в длину	Оценка результата прыжка в длину	Корректиро вка техники прыжка в длину	Уметь демонстриро вать физические кондиции	Тестирован ие техники прыжка в длину
9.	Оценка результата метания мяча	1	Оценка результата метания мяча	Оценка результата метания мяча	Корректиро вка техники метания мяча	Уметь демонстриро вать физические кондиции	Тестирован ие техники метания мяча
10.	Совершенство вать технику бега на длинные дистанции.	1	Совершенство вать технику бега на длинные дистанции.	Совершенство вать технику бега на длинные дистанции.	Демонстрир овать технику гладкого бега по стадиону	Уметь демонстриро вать физические кондиции	Демонстрир овать технику гладкого бега по стадиону
11.	Совершенство вать технику бега на длинные дистанции.	1	Совершенство вать технику бега на длинные дистанции.	Совершенство вать технику бега на длинные дистанции.	Демонстрир овать технику гладкого бега по стадиону	Уметь демонстриро вать физические кондиции	Демонстрир овать технику гладкого бега по стадиону
12.	Оценка результата бега на 2000 м, 1500 м.	1	Оценка результата бега на 2000 м, 1500 м.	Оценка результата бега на 2000 м, 1500 м.	Тестирован ие бега на 2000 и 1500 метров	Уметь демонстриро вать физические кондиции	Тестирован ие бега на 2000 и 1500 метров
	<b>Раздел 2. Волейбол</b>		Двигательная игровая групповая индивидуальна я	Двигательная игровая групповая индивидуальна я			

13.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Инструктаж по Т.Б. на уроках спорт. игр. Эстафета	1	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Инструктаж по Т.Б. на уроках спорт. игр. Эстафета	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Инструктаж по Т.Б. на уроках спорт. игр. Эстафета	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
14.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Эстафета	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Эстафета	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Эстафета	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
15.	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
16.	Бросок по кольцу в прыжке	1	Бросок по кольцу в прыжке	Бросок по кольцу в прыжке	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
17.	Верхняя передача мяча в тройках в прыжке. Нападение через 3-ю зону. Учет прыжок в длину	1	Верхняя передача мяча в тройках в прыжке. Нападение через 3-ю зону. Учет прыжок в длину	Верхняя передача мяча в тройках в прыжке. Нападение через 3-ю зону. Учет прыжок в длину	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
18.	Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону.	1	Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону.	Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
19.	Нападающий удар при встречных передачах.	1	Нападающий удар при встречных передачах.	Нападающий удар при встречных передачах.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
20.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений

21.	Приём мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	1	Приём мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	Приём мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
22.	Нападающий удар после передачи.	1	Нападающий удар после передачи.	Нападающий удар после передачи.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
23.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Подтягивание. Учет поднимание туловища из положения.	1	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Подтягивание	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Подтягивание	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
24.	Игра в нападение через 3-ю зону. Подтягивание, пресс. Учет результата подтягивания	1	Игра в нападение через 3-ю зону. Подтягивание, пресс	Игра в нападение через 3-ю зону. Подтягивание, пресс	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		Двигательная игровая групповая индивидуальная	Двигательная игровая групповая индивидуальная			
25.	Инструктаж по технике безопасности. Сед углом, кувырок вперед в группировке. Лазание	1	Инструктаж по технике безопасности. Сед углом, кувырок вперед в группировке. Лазание	Инструктаж по технике безопасности. Сед углом, кувырок вперед в группировке. Лазание	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
26.	Соскок с колена махом. Мост из положения стоя. Длинный кувырок с разбега	1	Соскок с колена махом. Мост из положения стоя. Длинный кувырок с разбега	Соскок с колена махом. Мост из положения стоя. Длинный кувырок с разбега	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений



27.	Совершенство выполнять технику выполнения изученных акробатических элементов	1	Совершенство выполнять технику выполнения изученных акробатических элементов	Совершенство выполнять технику выполнения изученных акробатических элементов	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
28.	Оценка лазания , сед углом. Учет наклоны вперед сидя на полу. Совершенство выполнять акробатические упражнения	1	Оценка лазания , сед углом. Учет наклоны вперед сидя на полу. Совершенство выполнять акробатические упражнения	Оценка лазания , сед углом. Учет наклоны вперед сидя на полу. Совершенство выполнять акробатические упражнения	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
29.	Лазания по канату в два приема. Поднимание туловища. Оценка кувырок вперед, Стойка на голове.	1	Лазания по канату в два приема. Поднимание туловища. Оценка кувырок вперед, Стойка на голове.	Лазания по канату в два приема. Поднимание туловища. Оценка кувырок вперед, Стойка на голове.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
30.	Лазания по канату в два приема. Поднимание туловища. Оценка кувырок вперед, Стойка на голове.	1	Лазания по канату в два приема. Поднимание туловища. Оценка кувырок вперед, Стойка на голове.	Лазания по канату в два приема. Поднимание туловища. Оценка кувырок вперед, Стойка на голове.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
31.	Оценка длинный кувырок с разбега, мост из положения стоя.	1	Оценка длинный кувырок с разбега, мост из положения стоя.	Оценка длинный кувырок с разбега, мост из положения стоя.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
32.	Оценка акробатических соединений.	1	Оценка акробатических соединений.	Оценка акробатических соединений.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
33.	Учет подтягивание, отжимание	1	Учет подтягивание, отжимание	Учет подтягивание, отжимание	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений

34.	Оценка лазание. Переворот силой на низкой перекладине. Вис согнувшись	1	Оценка лазание. Переворот силой на низкой перекладине. Вис согнувшись	Оценка лазание. Переворот силой на низкой перекладине. Вис согнувшись	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
35.	Размахивание на высокой перекладине. Переворот в упор из вися. Вис прогнувшись	1	Размахивание на высокой перекладине. Переворот в упор из вися. Вис прогнувшись	Размахивание на высокой перекладине. Переворот в упор из вися. Вис прогнувшись	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
36.	Совершенство выполнять упражнения на перекладине	1	Совершенство выполнять упражнения на перекладине	Совершенство выполнять упражнения на перекладине	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
37.	Совершенство выполнять технику вис на подколенках. Соскок из размахивания назад	1	Совершенство выполнять технику вис на подколенках. Соскок из размахивания назад	Совершенство выполнять технику вис на подколенках. Соскок из размахивания назад	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
38.	Оценка переворот в упор на низкой перекладине, вис согнувшись. Опорный прыжок	1	Оценка переворот в упор на низкой перекладине, вис согнувшись. Опорный прыжок	Оценка переворот в упор на низкой перекладине, вис согнувшись. Опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
39.	Совершенство выполнять технику пройденных упражнений .Опорный прыжок	1	Совершенство выполнять технику пройденных упражнений .Опорный прыжок	Совершенство выполнять технику пройденных упражнений .Опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Корректировка техники выполнения упражнений
40.	Оценка соскок назад из размахивания на высокой перекладине, вис прогнувшись. Опорный прыжок	1	Оценка соскок назад из размахивания на высокой перекладине, вис прогнувшись. Опорный прыжок	Оценка соскок назад из размахивания на высокой перекладине, вис прогнувшись. Опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений

41.	Оценка переворот в упор, из виса на подколенках соскок в упор присев.	1	Оценка переворот в упор, из виса на подколенках соскок в упор присев.	Оценка переворот в упор, из виса на подколенках соскок в упор присев.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
42.	Преодоление полосы препятствий. Совершенствовать технику опорных прыжков.	1	Преодоление полосы препятствий. Совершенствовать технику опорных прыжков.	Преодоление полосы препятствий. Совершенствовать технику опорных прыжков.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
43.	Подтягивание, поднимание туловища. Учет по технике опорного прыжка	1	Подтягивание, поднимание туловища. Учет по технике опорного прыжка	Подтягивание, поднимание туловища. Учет по технике опорного прыжка	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
44.	Учет подтягивание, Полоса препятствий.	1	Учет подтягивание, Полоса препятствий.	Учет подтягивание, Полоса препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
45.	Учет поднимание туловища из положения лежа. Подведение итогов	1	Учет поднимание туловища из положения лежа. Подведение итогов	Учет поднимание туловища из положения лежа. Подведение итогов	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		Двигательная игровая групповая индивидуальная	Двигательная игровая групповая индивидуальная			
46.	Инструктаж по технике безопасности. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой.	1	Инструктаж по технике безопасности. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой.	Инструктаж по технике безопасности. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
47.	Оценка техники одновременного двухшажного хода.	1	Оценка техники одновременного двухшажного хода.	Оценка техники одновременного двухшажного хода.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений





	<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		Двигательная игровая групповая индивидуальная	Двигательная игровая групповая индивидуальная			
67.	Передача мяча, броски. Учебно-тренировочная игра	1	Передача мяча, броски. Учебно-тренировочная игра	Передача мяча, броски. Учебно-тренировочная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
68.	Учебно-тренировочная игра	1	Учебно-тренировочная игра	Учебно-тренировочная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
69.	Учебно-тренировочная игра	1	Учебно-тренировочная игра	Учебно-тренировочная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
70.	Оценка техники броска по кольцу после ведения	1	Оценка техники броска по кольцу после ведения	Оценка техники броска по кольцу после ведения	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
71.	Тактические действия игроков в баскетболе	1	Тактические действия игроков в баскетболе	Тактические действия игроков в баскетболе	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
72.	Тактические действия игроков в баскетболе	1	Тактические действия игроков в баскетболе	Тактические действия игроков в баскетболе	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
73.	Тактические действия игроков в баскетболе. Учет челночный бег	1	Тактические действия игроков в баскетболе. Учет челночный бег	Тактические действия игроков в баскетболе. Учет челночный бег	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
74.	Тактические действия игроков в баскетболе. Учет подтягивание	1	Тактические действия игроков в баскетболе. Учет подтягивание	Тактические действия игроков в баскетболе. Учет подтягивание	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений

75.	Тактические действия игроков в баскетболе. Учет поднимание туловища. Подведение итогов	1	Тактические действия игроков в баскетболе. Учет поднимание туловища. Подведение итогов	Тактические действия игроков в баскетболе. Учет поднимание туловища. Подведение итогов	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
76.	Совершенствовать технику упражнений по баскетболу пройденных ранее.	1	Совершенствовать технику упражнений по баскетболу пройденных ранее.	Совершенствовать технику упражнений по баскетболу пройденных ранее.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
77.	Бросок по кольцу. Учет броски и ловля мяча	1	Бросок по кольцу. Учет броски и ловля мяча	Бросок по кольцу. Учет броски и ловля мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
78.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствовать баскетбольные элементы	1	Учебно-тренировочная игра. Совершенствовать баскетбольные элементы	Учебно-тренировочная игра. Совершенствовать баскетбольные элементы	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
79.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствовать баскетбольные элементы	1	Учебно-тренировочная игра. Совершенствовать баскетбольные элементы	Учебно-тренировочная игра. Совершенствовать баскетбольные элементы	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
80.	Совершенствовать технику броска по кольцу.	1	Совершенствовать технику броска по кольцу.	Совершенствовать технику броска по кольцу.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
81.	Совершенствовать технику броска по кольцу. Учет прыжки через скакалку	1	Совершенствовать технику броска по кольцу. Учет прыжки через скакалку	Совершенствовать технику броска по кольцу. Учет прыжки через скакалку	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
82.	Оценка броска по кольцу.	1	Оценка броска по кольцу.	Оценка броска по кольцу.	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений

	<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		Двигательная игровая групповая индивидуальная	Двигательная игровая групповая индивидуальная			
83.	Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты. Прыжки в высоту	1	Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты. Прыжки в высоту	Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты. Прыжки в высоту	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
84.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафеты	1	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафеты	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафеты	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
85.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафеты	1	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафеты	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафеты	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
86.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафеты	1	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафеты	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафеты	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
87.	Оценка результата прыжка в высоту. Эстафеты	1	Оценка результата прыжка в высоту. Эстафеты	Оценка результата прыжка в высоту. Эстафеты	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
88.	Бег на 60 м. Старты с разгоном	1	Бег на 60 м. Старты с разгоном	Бег на 60 м. Старты с разгоном	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
89.	Совершенствовать старты с разгоном Метание мяча	1	Совершенствовать старты с разгоном Метание мяча	Совершенствовать старты с разгоном Метание мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
90.	Совершенствовать технику метания мяча, технику прыжка в длину	1	Совершенствовать технику метания мяча, технику прыжка в длину	Совершенствовать технику метания мяча, технику прыжка в длину	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
91.	Совершенствовать технику метания мяча, технику прыжка в длину	1	Совершенствовать технику метания мяча, технику прыжка в длину	Совершенствовать технику метания мяча, технику прыжка в длину	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений



92.	Оценка результата прыжка в длину	1	Оценка результата прыжка в длину	Оценка результата прыжка в длину	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
93.	Круговая эстафета, беговые прыжковые упражнения	1	Круговая эстафета, беговые прыжковые упражнения	Круговая эстафета, беговые прыжковые упражнения	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
94.	Оценка результата метания мяча	1	Оценка результата метания мяча	Оценка результата метания мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
95.	Круговая эстафета, беговые прыжковые упражнения Учет КДП челночный бег, прыжки в длину с места	1	Круговая эстафета, беговые прыжковые упражнения Учет КДП челночный бег, прыжки в длину с места	Круговая эстафета, беговые прыжковые упражнения Учет КДП челночный бег, прыжки в длину с места	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
96.	Круговая эстафета, беговые прыжковые упражнения Учет КДП 1000м,	1	Круговая эстафета, беговые прыжковые упражнения Учет КДП 1000м,	Круговая эстафета, беговые прыжковые упражнения Учет КДП 1000м,	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
97.	Круговая эстафета, беговые Учет КДП подтягивание	1	Круговая эстафета, беговые Учет КДП подтягивание	Круговая эстафета, беговые Учет КДП подтягивание	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
98.	Круговая эстафета, беговые прыжковые упражнения. Учет наклон с положения сидя	1	Круговая эстафета, беговые прыжковые упражнения. Учет наклон с положения сидя	Круговая эстафета, беговые прыжковые упражнения. Учет наклон с положения сидя	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений
99.	Подведение итогов	1	Подведение итогов	Подведение итогов	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь демонстрировать физические кондиции	Тестирование техники выполнения упражнений

