

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской Федерации  
Олега Николаевича Долгова п. Луначарский  
муниципального района Ставропольский Самарской области

---

445145, РФ, Самарская область, Ставропольский район, п. Луначарский, улица Школьная 8  
Телефон/факс (8482) 231-348, e-mail: lunachar\_sch@mail.ru

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании методического  
объединения Протокол № 1  
от 28.08.2024 г.  
председатель МО  
\_\_\_\_\_ Л.В. Гольдебаева

**«ПРИНЯТО»**

решением педагогического  
совета Протокол  
№ 1 от 28. 08. 2024 г.  
председатель ПС  
\_\_\_\_\_ О.В. Аязова

**«УТВЕРЖДЕНО»**

приказ  
№ - 104 -од от 28.08.2024 г.  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ А.А.Тарабыкина

**Адаптированная основная  
образовательная программа  
по физической культуре  
в специальной медицинской группе**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1 - 11 классов, отнесенными по состоянию здоровья, к специальной медицинской группе составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. No 273-ФЗ);

Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим Федеральный государственный образовательный стандарт ,

Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (2014).

Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. No 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования с изменениями и дополнениями от 31 декабря 2015 г. No 1576 , от 06.10.2009 No 373, 31 декабря 2015 г. No 1577 ,

« Физическая культура 1-11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. - сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. - М.: Дрофа, 2018 г.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся ГБОУ СОШ п. Луначарский в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Подход к обучающимся при проведении уроков в смешанных группах отличается 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.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (5-15 % от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями). Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже в таблице перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающихся форм заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений. Учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должен также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся. Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале ГБОУ СО п. Луначарский. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся

опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей. Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1.	С максимальным усилием	Сердечно – сосудистая система
2.	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно – сосудистая система
3.	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4.	С максимальным статическим напряжением	Сердечно – сосудистая система
5.	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Заболевания почек Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения
6.	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нарушения нервной системы
7.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8.	Акробатические упражнения с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9.	Ограниченное время игр	Нарушения нервной системы

Заболевания	Ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха

Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. — первый год обучения, 10-15 мин. — второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки,	Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

#### Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке)

Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)

Школьники, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от занятий физическими упражнениями по программе средней школы, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения — в сентябре, декабре и апреле.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре учащимся СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры,

Оценивание на уроке физической культуры

Оценка успеваемости в начальной школе должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся:

качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 2-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются:

- о укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- о улучшение показателей физического развития;
- о освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств
- о постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- о повышение физической и умственной работоспособности;
- о закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- о формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- о воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- о овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- о обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- о соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания

Требования к уровню подготовки обучающихся в СМГ «А», освоивших полный курс программы.

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать: - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; -некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь:

-составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять легкоатлетические упражнения ,гимнастические (комбинации), технические действия спортивных игр;

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья;

-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

Аттестация этих обучающихся проводится по бальной системе, где применяется «Индивидуальная накопительная ведомость обучающихся в СМГ». Оценивание таких детей проводится в первую очередь по их успехам в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении оценки (сумма баллов) необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать такой подход в оценивании, чтобы стимулировать его к дальнейшим занятиям физической культурой. Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей и стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены педагогом и сообщены родителям, выставляется положительная оценка. Положительная оценка должна быть выставлена и тем занимающимся, которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещали занятия по физической культуре, старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Основные требования к уроку с присутствием учащихся СМГ.

Уроки в общеобразовательных классах в состав которых входят учащиеся СМГ строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся, и систематичность воздействий.

Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: лёгкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, прыжки в высоту и длину; гимнастика – выполнение строевых упражнений, упражнения на осанку, ОРУ, акробатические элементы, упражнения на равновесия, упражнения на гимнастических снарядах (если они не противопоказаны). В начале учебного года все занимающиеся в СМГ проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счёт темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, за счёт использования гимнастических снарядов и выбора исходного положения.

Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Поэтому основой комплекса являются физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надёжной защитой для позвоночника. Эти упражнения одновременно окажут тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При

расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нём участвовали все отделы грудной клетки, мышца передней стенки живота и диафрагмы.

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией, с длительным натуживанием. На следующих этапах занятий следует вводить упражнения с гимнастическими палками, мячами, на гимнастической стенке танцевальные и игровые элементы. Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Одновременно развиваются такие качества как выносливость, координированность, ловкость, быстрота и гибкость.

Средствами для развития этих качеств являются: циклические виды спорта - ходьба на лыжах, подвижные игры – волейбол, баскетбол, настольный теннис. К урокам лыжной подготовки допускаются дети, не отстраненные по состоянию здоровья от занятий зимними видами спорта.

В зависимости от местных условий, наличия и состояния учебно-материальной базы, а главное особенностей контингента учащихся, можно добиться значительных результатов.

Контроль и оценка стимулирует стремление учащихся к совершенствованию, повышает их активность на занятиях. При этом, оценивая достижения учащихся, следует учитывать индивидуальные особенности в развитии двигательных способностей. Контроль над физической подготовленностью учащихся следует проводить два раза в год: в сентябре-октябре и в апреле-мае.

Для СМГ "А" занятия должны проводиться при частоте пульса 120-130 уд./мин. в начале четверти, а к концу первой четверти довести интенсивность физических нагрузок в основной части урока до 140-150 уд./мин. Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд./мин. самые оптимальные для кардио-респираторной системы и дают хороший тренирующий эффект. При планировании физической нагрузки, учителя должны учитывать, что при одних и тех же упражнениях, у девочек пульс на 5-10 уд./мин выше, чем у мальчиков. Такое существенное влияние на частоту пульса оказывает и эмоциональное напряжение учащихся. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15-20 уд./мин. После окончания занятий пульс у основной части занимающихся за 5-10 мин. должен вернуться к исходным данным, а после 1-1,5 месяцев систематических занятий и ускорению восстановления (в норме 3-5 минут). Особое внимание на занятии должны занимать Общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения. Дети, отнесенные к спецмедгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучение правильному дыханию - это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. Обучение рациональному дыханию способствует:

- о быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;
- о улучшению окислительно - восстановительных процессов в организме;
- о повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;
- о общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

Воспитание правильной осанки, является одной из основных задач программы физвоспитания. Необходимо приучить детей правильно ходить, стоять, сидеть. Уроки должны включать не менее 10-12 упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих формированию крепкого "мышечного корсета", применяя

принцип "рассеянности" нагрузки на различные группы мышц. Учитель должен обращать внимание на положение головы, работу рук, туловища, ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки. Правильная осанка обеспечивает правильную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. Индивидуальный подход к занимающимся на основе учета состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности. В СМГ могут быть учащиеся с разными отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовки. Очень трудно в этом случае подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся. Эту задачу педагог должен решать за счет наиболее правильного построения занимающихся, дифференцированного подбора исходных положений, амплитуды движения, дозировки, усложнения или упрощения упражнений и т.д.

Например, построение на таких уроках проводится не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге - более подготовленные дети, на левом - менее. Это позволяет дать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей (например, учащиеся на правом фланге продолжают приседания, а на левом - отдыхают). Перед каждым уроком определяют пульс, учащиеся с пульсом выше 90 уд/мин., ставят на левый фланг. При проведении эстафет, более подготовленные стоят в начале шеренги (они начинают и заканчивают эстафету). Результат занятий во многом зависит от такта, наблюдательности преподавателя, его умения определить нагрузку и ход развертывания кривой нагрузки урока. Влияние физической нагрузки каждого урока на организм определяется по данным пульса, наличию субъективных данных, иногда артериального давления. Осторожное и постепенное увеличение физической нагрузки, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода лечения. Постепенность достигается переходом от простого к сложному, и от знакомого к незнакомому.

Дозирование нагрузок проводится:

- по выбору исходного положения  количеству повторов
- активности выполнения  темпу
- амплитуде движения
- сложности выполнения
- наличие эмоционального фактора
- количеству дыхательных упражнений  использование предметов, тренажеров

Большое значение при занятиях со СМГ имеет систематическая информация об улучшении состояния здоровья занимающихся по данным медосмотров, а также проведение тестов физической подготовленности в определенных упражнениях, когда на конкретных примерах заметен рост результатов. Это побуждает к дальнейшим активным занятиям. Доступность физических упражнений имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Преодоление трудностей должно стимулировать непрерывное повышение функциональных способностей и физической подготовки. При обучении в общеобразовательном классе детей из специальной медицинской группы с первых занятий по физвоспитанию следует добиваться правильного усвоения основных упражнений и особенно правильного сочетания движений с дыханием. Поэтому темп урока в первые занятия медленный. Успешность обучения зависит от частоты повторений (не менее 3-4 раз) и качества выполнения того или иного упражнения. Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформленным. Необходимо, чтобы эти дети забыли о своих недугах, уроки в СМГ были уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Можно в уроки включать подвижные игры, элементы танцев, аэробики. Желательно уроки проводить под музыкальное сопровождение. Специально подобранная

музыка положительно стимулирует физиологические процессы в центральной нервной системе и создает положительный эмоциональный настрой. Эффективность физического воспитания учеников специальных медицинских группах в рамках общего класса зависит от систематических занятий (3 раза в неделю), адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием, диетой и другими методами. В течение всего урока учитель контролирует общее состояние учащихся: по внешнему виду, пульсу, дыханию.

#### Годовой учебный план- график

Разделы программы	Количество часов
Теоретические сведения	4
Гимнастика : комплексы упражнений на диске здоровье, индивидуальная работа по карточкам- по заболеваниям.	10
Легкая атлетика	27
Баскетбол	21
Волейбол / пионербол	20
Подвижные игры	20
Всего часов	102

#### Распределение учебного материала по разделам и темам.

	Содержание занятий		
часы	7-10 лет	11-13 лет	14- и старше
Теоретические сведения			
инструктаж по технике безопасности на уроках			
2	Здоровый образ жизни	Физкультура и спорт – средства всестороннего развития личности.	ПУПАВ
2	Правила подвижных игр	Правила спортивных игр	Судейство спортивных игр
Гимнастика			
1	Строевые упражнения.	Строевые упражнения на месте	Строевые упражнения в движении
1	индивидуальная работа по карточкам-заболеваниям.	Индивидуальная работа по карточкам- заболеваниям.	Индивидуальная работа по карточкам- заболеваниям.
1	Лазание, подлезание под предметами	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на гимнастической скамейке
1	Лазание по гимнастической стенке	Упражнения с набивными мячами	Общеразвивающие упражнения с предметами
1	Ходьба по скамейке	Равновесия на	Индивидуальные задания по
1	Соскок с высоты 20 см	Корригирующая гимнастика	Корригирующая гимнастика

1	Корректирующая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика
1	Дыхательная гимнастика	Индивидуальные задания по карточкам	Упражнения с набивными мячами
2	Упражнения с мячом	Упражнения с мячом/составление	
2	Упражнения с обручем	Упражнения с обручем/составление	
2	Упражнения со скакалкой	Упражнения со скакалкой/составление комбинации	
	Атлетическая гимнастика для мальчиков		
2	Комплексы с гантелями		
2	Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени	Сочетание ходьбы и бега /20 и 20м/	Сочетание ходьбы и бега /30 и 30м/
2	Упражнения на развитие силы		
2	Оздоровительная ходьба	Сочетание ходьбы и бега /300 и 300м/	Сочетание ходьбы и бега /400 и 400м/
2	Бег приставными шагами	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность с разбега
2	Прыжок в длину с места	Оздоровительная ходьба	Оздоровительная ходьба
2	Метание малого мяча в цель.	Оздоровительный бег	Оздоровительный бег
	Баскетбол		
1	Стойка игрока	Основная стойка и повороты	Основная стойка и повороты в движении
2	Сочетание способов перемещений/ бег,	Защитные действия	Защитные действия 1x1
2	Ведение мяча правой и левой рукой	Сочетание приемов, взаимодействие игроков	Защитные действия 2x1
2	Бросок вверх и ловля мяча	Броски в кольцо правой и левой рукой	Защитные действия 2x3
2	Ловля и передача мяча в парах	Выполнение передач в движении	Индивидуальное нападение
2	Сочетание ловли и передачи и ведения мяча	Штрафные броски	Учебные игры 2x2
2	Броски по кольцу	Учебные игры 3x3	Учебные игры 3x3

2	Учебная игра в парах	Учебные игры 5x5	Учебные игры 5x5
	Пионербол / Волейбол		
2	Стойка игрока	Перемещение в стойке приставными шагами лицом	Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх/ в опорном
2	Перемещение в стойке приставными	Сочетание способов перемещений/ бег,	Прием мяча снизу двумя руками
2	Сочетание способов перемещений/ бег,	Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх/ в	Подачи мяча верхняя прямая
2	Передачи и ловля мяча двумя руками	Прием мяча снизу двумя руками	Индивидуальные тактические действия в нападении
2	Подачи мяча	Подачи мяча нижняя прямая	Индивидуальные тактические действия в защите
2	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам	Двусторонняя учебная игра
	Подвижные игры		
2	«Пчелы и медведи»	« Снайпер»	
2	«Мяч ловцу»	« Эстафеты»	
2	«Мяч капитану»	« Полоса препятствий»	
2	« Карлики и великаны»	« Что изменилось?»	
2	«День и ночь»	« Полоса препятствий»	
3	« Салки с домиками»	« Что изменилось?»	
3	«Эстафеты»	« Полоса препятствий»	
3	« Веребочка под ногами»	« Что изменилось?»	

## Содержание программы

### Начальные классы

#### I. Теоретический раздел:

основы знаний о физической культуре

Понятие физической культуры личности и её связь с культурой общества. Возникновение занятий физическими упражнениями. Физическая культура в странах Древнего Востока, Древней Греции и Рима. Первые Олимпийские Игры.

Способы самостоятельного измерения ЧСС. Спортивные сооружения, оборудование, инвентарь для занятий физическими упражнениями. Правила подготовки мест для занятий физическими упражнениями. Выбор спортивной одежды, инвентаря и гигиенические требования к ним. Безопасность при занятиях физическими упражнениями, бытовой и уличный травматизм.

## II. Практический раздел:

развитие двигательных способностей.

### Гимнастика.

1. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Размыкание приставными шагами влево, вправо.

2. Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Упражнения для осанки, упражнения для укрепления брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Упражнения на дыхание и расслабление мышц.

3. Висы и упоры. Вис присев, вис лёжа, вис на нижней жерди, подтягивание из вися лёжа, вис прогнувшись (используя перекладину, брус, бревно, скамейку, гимнастическую стенку).

4. Упражнения в равновесии. Ходьба на носках, приставными шагами, выпадами. Повороты на носках на 180. Приседания. Равновесие на одной ноге. Соскок и мягкое приземление (перевёрнутая скамейка, низкое бревно).

5. Акробатика. Кувырок вперёд, назад, «мост» из положения лёжа, стойка на лопатках.

6. Лазание и перелезание по гимнастической стенке, через препятствие, по канату.

Комбинации из ранее изученных упражнений.

### Лёгкая атлетика.

Бег по прямой. Равномерный бег 4 мин. Беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, многоскоки, семенящий бег). Низкий старт. Высокий старт. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину, способом согнув ноги. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места способом из-за спины через плечо на дальность, в цель.

### Спортивные игры.

Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановки двумя шагами и прыжком. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски в кольцо.

Волейбол. Упражнения без мяча. Стойка волейболиста. Передвижения и перемещения по площадке. Упражнения с мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча в парах на месте и после перемещения.

5-11 классы.

#### I. Теоретический раздел:

основы знаний о физической культуре

Двигательный режим как условие формирования физической культуры личности. Составные элементы двигательного режима. Роль физических упражнений в формировании осанки и скелетной мускулатуры. Режим нагрузок и отдыха: контроль и самоконтроль за физической нагрузкой.

Деление физических упражнений на развитие физических способностей: выносливости, скоростно-силовых, координации движений, быстроты реакции, ловкости, гибкости. Рациональное питание.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями, на соревнованиях и спортивных играх.

#### II. Практический раздел:

развитие двигательных способностей.

Гимнастика.

1. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две, три. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Изменение скорости движения по команде «Шире шаг!», «Короче шаг!». Соблюдение дистанции.

2. Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений с предметами, без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Упражнения в различных исходных положениях – сидя, лёжа, стоя. Специальные упражнения в зависимости от заболевания. Упражнения в парах.

3. Висы и упоры. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком на нижнюю жердь; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Передвижение в виси.

4. Упражнения в равновесии. Ходьба с грузом на голове по линии, канату, гимнастической скамейке, низкому бревну. Разновидности ходьбы. Повороты на носках в полуприседе. Пробегка. Соскок прогнувшись и мягкое приземление со страховкой.

5. Акробатика. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Кувырок назад в «полушпагат». Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.

6. Лазание по канату в два приёма.

7. Ходьба, в чередовании с лёгким бегом. Ходьба с выполнением упражнений в движении. Ходьба с изменением направления и скорости движения по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий (скамейки, мячи, гимнастические палки).

Лёгкая атлетика.

Медленный бег до 5 минут. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину, способом согнув ноги. Отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 8 м, на дальность с 4-5 шагов разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в шаге, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения. Учебная игра.

Волейбол. Перемещения приставными шагами вправо, влево. Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с расстояния 3-4 м через сетку.

Лыжная подготовка.

Одновременный одношажный, двухшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах до 2 км.

Примерный комплекс упражнений

для учащихся СМГ с нарушением осанки

Осанкой называется непринуждённая привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развёрнуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

К дефектам осанки относятся сутулость, круглая спина, плоская спина и кругло-выгнутая спина. При дефектах осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.

При сутулой спине слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.

При круглой спине плечи свисают вперёд, грудь сужена, живот слегка выпячен.

При кругло-выгнутой спине равномерный грудопоясничный кифоз переходит в нижнепоясничный лордоз, туловище слегка отброшено назад.

Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребёнок легче определяет разницу между правильным и

неправильным положением тела в пространстве. Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство, следующие:

1. Упражнения в вертикальной плоскости:

а) дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходит от нее и, сохраняя правильную осанку, возвращаются к ней, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками;

б) приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом, чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство;

в) принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклонённый корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий тела.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

Для исправления осанки от детей требуется проявление настойчивости, поэтому необходимо внушить детям, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра, в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

Комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1-3 степени неуравновешенной формы

Основные задачи:

1. Воспитание навыка правильной осанки.

2. Укрепление мышечного корсета.

Исходное положение	Выполнение упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Лёжа на спине. Руки под головой.	Отдых.	2 мин.	Лежать прямо, расслабленно.
2. Лёжа на спине, руки вверху чуть шире плеч.	Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковременными расслаблениями.	6-8 раз	Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать.
3. Лёжа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч, ладонями вперед.	Сч.1 – кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперед, согнутую в коленном и тазобедренном суставах. Сч.2-и.п. Сч.3-4-то же с правой ногой.	6-8 раз	В и. п. – вдох, на сч. 1-2- выдох, дыхание не глубокое, обычное.
4. То же	Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом и руки вперед. Сч. 2 – и.п. Сч. 3-4 – то же с правой ногой.	6-8 раз	В и. п. – вдох. На сч. 1-2 – выдох.
5. Лёжа на спине, руки на поясе.	Сч. 1-2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч. Сч. 3-4 – скользя по полу, соединить ноги.	6-8 раз	Дыхание произвольное.
6. Лёжа на спине, руки под головой.	Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом. Сч.2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 в коленном и т/б суставах. Сч. 3-4– и.п. Сч.5-8 то же с правой	6-8 раз	Строго соблюдать симмет-ричность. Вдох в и.п. и на счёт 1-2-3-4 – выдох. Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу.
7. Лёжа на спине, руки вдоль туловища.	Поднимая руки вверх, потянуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуская руки, сделать медленный выдох.	6-8 раз	Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой.
8. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах.	Сч. 1 – выпрямить левую ногу под углом 45-50 над полом. Сч. 2-выпрямить правую ногу под углом 45-50 над полом. Сч.3-поставить левую ногу в и.п. Сч. 4-поставить правую ногу в и.п. Сч. 5-8 – тоже с правой.	6-8 раз	Дыхание произвольное, не задерживать.
9. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. Руки на животе.	Диафрагмальное дыхание.	3-4 раза	Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индивидуальный.

Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов дыхания

При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

Комплекс № 1

Дыхательные упражнения для учащихся 15-17 лет

1. На счёт 1-4 медленный глубокий вдох;

5-8 медленный полный выдох.

2. На счёт 1-3 медленный глубокий вдох;

4 быстрый выдох ртом.

3. На счёт 1 быстрый вдох ртом;

2-6 медленный полный выдох. Повторить 4 раза

4. На счёт 1 вдох небольшой порцией;

2 пауза на выдохе;

3 вдох небольшой порцией;

4 пауза;

5 вдох небольшой порцией;

6 пауза;

7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Начинать следует с 1-2 пауз, постепенно довести до 5-6 раз. Повторить 2 раза.

5. На счёт 1-2 полный глубокий вдох;

3 пауза;

4 выдох небольшой порцией;

5 пауза на выдохе;

6 выдох небольшой порцией;

7 пауза на выдохе;

8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

6. На счёт 1-2 полный вдох;

3-6 задержка дыхания;

7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

Комплекс № 2

Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

2. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Сч.1-3 - руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Сч. 1-2 –отвести плечи назад – глубокий вдох носом. Сч. 3-4 – плечи вперед – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – о.с., руки на поясе. Сч. 1- подняться на носки – вдох. Сч. 2 – присед – выдох. Сч. 3 – встать – вдох. Сч. 4 - и. п. – выдох.

6. И. п. – о. с. Сч. 1 – мах левой, руки в стороны - вдох. Сч. 2 – и. п. – выдох. Сч. 3 – мах правой, руки в стороны – вдох. Сч. 4 – и. п. – выдох.

7. И. п. – о. с., руки вверх. Сч. 1 – наклон, руки назад. Сч. 2 – и. п. Сч.3-4 – то же. Дыхание произвольное.

8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

9. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

Дыхание не задерживать.

Примерные комплексы упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени

При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

#### Комплекс упражнений

1. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.
3. И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.
5. И. п. – то же. Пружинистые приседания.
6. И. п.–стойка ноги врозь.Сч.1-3–наклон вперед,руками достать пола.Сч.4-и.п.
7. И. п. – сед ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперед, руками достать носков ног. Сч. 4 – и. п.
8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.
9. И. п. – лёжа на спине. Сч.1–левая к груди. Сч.2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.
11. И. п. – лёжа на боку. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой. Помогать руками.
12. И. п. – упор стоя на коленях. Сч. 1 – мах левой назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
13. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе.Повторить 5-6 р.
14. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.

#### Календарно-тематическое планирование Физическая культура 1 класс

№ урока	Тема урока	Ча сы	Дата проведения
<b>Раздел 1: Легкая атлетика и Кроссовая подготовка</b>			
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м.	1	
2.	Понятие "короткая дистанция". Разновидности ходьбы. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте.	1	
3.	Прыжок в длину с места. Прыжки с продвижением вперед. Метание малого мяча.	1	
4.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Равномерный бег.	1	

5.	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Пятнашки"	1	
6.	Разновидности ходьбы. Бег 60м. Прыжки на одной ноге.	1	
7.	Прыжки с продвижением вперед. Метание малого мяча.	1	
8.	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра "Лисы и куры".	1	
9.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	1	
Раздел 3: Гимнастика. - 17 ч			
10.	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному. Группировка. Понятие «здоровье».	1	
11.	Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра "Пройти бесшумно".	1	
12.	Построение в шеренгу. Перекаты в группировке. Игра "Совушка".	1	
13.	Построение в шеренгу. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	1	
14.	Построение в круг. Перекаты в группировке. Игра "Космонавты".	1	
15.	Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра "Космонавты".	1	
16.	Перестроение по звеньям. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
17.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Перешагивание через мячи. Игра "Змейка".	1	
18.	Стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра "Не ошибись".	1	
19.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	
20.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра "Западня".	1	
21.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.	1	
22.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1	
23.	Перелезание через коня. Игра "Ниточка и иголочка".	1	
24.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра "Фигуры".	1	
25.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через горку матов. Игра "Светофор".	1	
26.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра "Три движения".	1	
Раздел 4: Подвижные игры. - 20 ч			
27.	Игра "К своим флажкам". Эстафеты.	1	
28.	Игра "Два мороза". Эстафеты.	1	

29.	Игра "Класс смирно!" Эстафеты.	1	
30.	Игра "Октябрята". Эстафеты.	1	
31.	Игра "Метко в цель". Эстафеты.	1	
32.	Игра "Погрузка арбузов". Эстафеты.	1	
33.	Игра "Через кочки и пенёчки". Эстафеты.	1	
34.	Игра "Кто дальше бросит". Эстафеты.	1	
35.	Игра "Волк во рву". Эстафеты.	1	
36.	Игра "Посадка картошки". Эстафеты.	1	
37.	Игра "Капитаны". Эстафеты.	1	
38.	Игра "Попрыгунчики-воробушки". Эстафеты.	1	
39.	Игра "Пятнашки". Эстафеты.	1	
40.	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	
41.	ОРУ. Игра "Капитаны". Эстафеты.	1	
42.	ОРУ. Игра "Попрыгунчики-воробушки". Эстафеты.	1	
43.	Игра "Прыгающие воробушки". Эстафеты.	1	
44.	Игра "Зайцы в огороде". Эстафеты.	1	
45.	Игры "Лисы и куры", "Точный расчёт". Эстафеты.	1	
46.	Игры "Удочка", "Компас". Эстафеты.	1	
Раздел 5: Подвижные игры на основе баскетбола. - 21 ч			
47.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	
48.	Бросок мяча снизу на месте. Игра "Бросай и поймай".	1	
49.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра "Передача мячей в колоннах."	1	
50.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей.	1	
51.	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	
52.	Передача мяча снизу на месте. Игра "Мяч соседу".	1	
53.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	

54.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра "Гонки мяча по кругу".	1	
55.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра "Передал-садись".	1	
56.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.	1	
57.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра "Выстрел в небо".	1	
58.	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	
59.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра "Охотники и утки".	1	
60.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	
61.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1	
62.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра "Круговая лапта".	1	
63.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра "Мяч в обруч".	1	
64.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Мяч в обруч".	1	
65.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра "Не давай мяча водящему".	1	
66.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Игра "Не давай мяча водящему".	1	
67.	Ведение мяча на месте. Игра "Перестрелка".	1	
Раздел 6: Кроссовая подготовка 2 - 9 ч			
68.	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м., ходьба-100м. Равномерный бег.	1	
69.	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м., ходьба-100м. Игра "Пятнашки».	1	
70.	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м., ходьба-100м. Равномерный бег 4 мин.	1	
71.	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м., ходьба-100м. Игра "Октябрята".	1	
73.	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м., ходьба-100м. Равномерный бег 6 мин.	1	
74.	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м., ходьба-100м. Игра "Два мороза".	1	
75.	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м., ходьба-100м. Равномерный бег 7 мин.	1	
76.	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м., ходьба-100м. Игра "Третий лишний".	1	
78.	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м., ходьба-100м. Равномерный бег 8 мин.	1	
Раздел 7: Лёгкая атлетика 2 - 10 ч			
79.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты.	1	

80.	Бег 30 м. Игра "Воробьи и вороны".	1	
81	Бег в заданном коридоре. Эстафеты.	1	
82.	Бег 60м. Игра "День и ночь".	1	
83.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра "Парашютисты".	1	
84.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Игра "Кузнечики".	1	
85.	Прыжок в длину с места и с разбега. Подвижная игра "Прыжок за прыжком..".	1	
86.	Метание малого мяча в цель. Эстафеты.	1	
87.	Метание малого мяча в цель. Игра "Попади в мяч".	1	
88.	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра "Защита укрепления".	1	

#### Физическая культура 2 класс

№ урока	Тема урока	Кол - во часов	Дата проведения
Раздел 1: Лёгкая атлетика-1 - 11 ч			
1.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам . Игра "Пятнашки".	1	
2.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	
3.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением.	1	
4.	Бег с ускорением. Игра "Пустое место".	1	
5.	Бег с ускорением. Игра "Вызов номеров".	1	
6.	Прыжки с поворотом на 180 град. Прыжок с места.	1	
7.	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра "К своим флажкам".	1	
8.	Прыжок с высоты. Челночный бег.	1	
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра "Защита укрепления".	1	
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты".	1	
11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты.	1	
Раздел 2: Кроссовая подготовка 1. - 14 ч			

12.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега.	1	
13.	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м., ходьба-100м. Игра "Третий лишний".	1	
14.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега.	1	
15.	Чередование ходьбы и бега. Бег-60 м., ходьба-90 м. Игра "Пятнашки".	1	
16.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега.	1	
17.	Чередование ходьбы и бега. Бег-60м., ходьба-90м. Преодоление малых препятствий.	1	
18.	Равномерный бег 6 мин. Игра "Салки с выручкой".	1	
19.	Преодоление малых препятствий. Игра "Салки с выручкой".	1	
20.	Равномерный бег 7 мин. Игра "Рыбаки и рыбки".	1	
21.	Преодоление малых препятствий. Игра "Рыбаки и рыбки".	1	
22.	Равномерный бег 8 мин. Игра "День и ночь".	1	
23.	Преодоление малых препятствий. Игра "День и ночь".	1	
24.	Равномерный бег 9 мин. Игра "Команда быстроногих".	1	
25.	Преодоление малых препятствий. Игра "Команда быстроногих".	1	
Раздел 3: Гимнастика. - 18 ч			
26.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
27.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра "Запрещенное движение".	1	
28.	Кувырок в сторону. Игра "Фигуры".	1	
29.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра "Фигуры".	1	
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра "Светофор".	1	
31.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра "Светофор".	1	
32.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой.	1	
33.	Вис, стоя и лежа. Игра "Змейка".	1	
34.	Вис, стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой.	1	

35.	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнуты и прямых ног. Игра "Слушай сигнал".	1	
36.	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами.	1	
37.	Подтягивание в висе. Игра "Ветер, дождь, гром, молния".	1	
38.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1	
39.	ОРУ в движении. Игра "Иголочка и ниточка".	1	
40.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра "Кто приходил?".	1	
41.	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня.	1	
42.	Лазание по гимнастической стенке. Перешагивание через набивные мячи. Игра "Слушай сигнал".	1	
43.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня.	1	
Раздел 4: Подвижные игры. - 18 ч			
44.	Игра "К своим флажкам". Эстафеты.	1	
45.	Игра "Два мороза". Эстафеты.	1	
46.	Игра "Прыгуны и пятнашки". Эстафеты.	1	
47.	Игра "Невод". Эстафеты.	1	
48.	Игра "Гуси-лебеди". Эстафеты.	1	
49.	Игра "Посадка картошки". Эстафеты.	1	
50.	Игра "Прыжки по полоскам". Эстафеты.	1	
51.	Игра "Попади в мяч". Эстафеты.	1	
52.	Игра "Верёвочка под ногами". Эстафеты.	1	
53.	Игра "Вызов номера". Эстафеты.	1	
54.	Игра "Западня". Эстафеты.	1	
55.	Игра "Конники-спортсмены". Эстафеты.	1	
56.	Игра "Птица в клетке". Эстафеты.	1	
57.	Игра "Салки на одной ноге". Эстафеты.	1	

58.	Игра "Прыгающие воробушки". Эстафеты.	1	
59.	Игра "Зайцы в огороде". Эстафеты.	1	
60.	Игры "Лисы и куры". Эстафеты.	1	
61.	Игры "Точный расчёт". Эстафеты.	1	
Раздел 5: Подвижные игры на основе баскетбола. - 24 ч			
62.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1	
63.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1	
64.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра "Попади в обруч".	1	
65.	Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей.	1	
66.	Ведение на месте. Игра "Попади в обруч".	1	
67.	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Передал-садись".	1	
68.	Броски в цель. Игра "Передал -садись".	1	
69.	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Мяч - среднему".	1	
70.	Ведение на месте. Игра "Мяч- среднему".	1	
71.	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Мяч соседу".	1	
72.	Броски в цель. Игра "Мяч -соседу".	1	
73.	Ведение на месте. Броски в кольцо.	1	
74.	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Передача мяча в колоннах".	1	
75.	Броски в кольцо. Эстафеты.	1	
76.	Ловля и передача мяча в движении. Игра "В мини-баскетбол".	1	
77.	Ведение на месте. Броски в кольцо. Эстафеты.	1	
78.	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Мяч в корзину".	1	
79.	Ведение мяча в движении. Броски в кольцо.	1	
80.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении.	1	
81.	Броски в кольцо. Игра "Мяч в корзину".	1	
82.	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Школа мяча".	1	

83.	Броски в цель. Игра "Школа мяча".	1	
84.	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Гонка мячей по кругу".	1	
85.	Броски в кольцо. Игра "Гонка мячей по кругу".	1	
Раздел 6: Кроссовая подготовка 2 - 7 ч			
86.	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м., ходьба-100м. Равномерный бег 3 мин.	1	
87.	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег 4 мин. Игра "Третий лишний".	1	
88.	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м., ходьба-100м. Равномерный бег 5 мин.	1	
89.	Чередование ходьбы и бега. Бег-50м., ходьба-100м. Игра "Пятнашки".	1	
90.	Чередование ходьбы и бега. Бег-60м., ходьба-90м. Равномерный бег 7 мин.	1	
91.	Чередование ходьбы и бега. Бег-60 м., ходьба-90 м. Игра "Два мороза".	1	
92.	Чередование ходьбы и бега. Бег-70 м., ходьба-80 м. Игра "Вызов номеров".	1	
Раздел 7: Лёгкая атлетика 2 - 10 ч			
93.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Челночный бег.	1	
94.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам . Игра "Команда быстроногих".	1	
95.	Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Игра "Вызов номеров".	1	
96.	Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег. Игра "Вызов номеров".	1	
97.	Прыжок в длину с места. Игра "Волк во рву".	1	
98.	Прыжок в высоту с разбега. Игра "Удочка".	1	
99.	Прыжок в высоту с разбега. Игра "Резиночка".	1	
100.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень. Игра "Кто дальше бросит".	1	
101.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание набивного мяча.	1	
102.	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Эстафеты.	1	

Физическая культура 3 класс

№ урока	Тема урока	Кол - во часов	Дата проведения
Раздел 1: Лёгкая атлетика 1 - 11 ч			
1.	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью.	1	
2.	Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Игра "Пустое место".	1	
3.	Бег с максимальной скоростью. Игра "Белые медведи".	1	
4.	Бег с максимальной скоростью. Игра "Команда быстроногих".	1	
5.	Бег 60 м. на результат.	1	
6.	Прыжок в длину с места и с разбега. Игра "Гуси-лебеди".	1	
7.	Прыжок с высоты 60 см. Игра "Лиса и куры".	1	
8.	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки".	1	
9.	Метание малого мяча с места на дальность. Игра "Попади в мяч".	1	
10.	Метание малого мяча в цель. Игра "Попади в мяч"	1	
11.	Метание набивного мяча. Игра "Кто дальше бросит"	1	
Раздел 2: Кроссовая подготовка 1. - 14 ч			
12.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий.	1	
13.	Чередование бега и ходьбы. Бег 4 мин. Игра "Салки на марше".	1	
14.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1	
15.	Чередование бега и ходьбы (бег-80м., ходьба-90м.). Игра "Волк во рву".	1	
16.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий.	1	
17.	Чередование бега и ходьбы (бег-80м., ходьба-90м.). Игра "Два мороза".	1	
18.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий.	1	
19.	Чередование бега и ходьбы (бег-90м., ходьба-90м.). Игра "Рыбаки и рыбки".	1	
20.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий.	1	

21.	Чередование бега и ходьбы (бег-100 м., ходьба-70 м.). Игра "Перебежка с выручкой".	1	
22.	Бег 8 мин. Игра "Шишки, желуди, орехи".	1	
23.	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1	
24.	Бег 9 мин. Преодоление препятствий.	1	
25.	Кросс 1 км. Игра "Гуси-лебеди".	1	
Раздел 3: Гимнастика. - 18 ч			
26.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1	
27.	2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	1	
28.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Игра "Что изменилось?".	1	
29.	Стойка на лопатках. Игра "Совушка".	1	
30.	Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине.	1	
31.	Комбинация из разученных элементов. Игра "Западня".	1	
32.	Вис, стоя и лёжа. ОРУ с обручами.	1	
33.	Вис, стоя и лежа. Игра "Маскировка в колоннах".	1	
34.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси.	1	
35.	Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Игра "Космонавты".	1	
36.	ОРУ с предметами. Игра "Отгадай, чей голосок".	1	
37.	Подтягивание в виси на перекладине на результат.	1	
38.	Передвижение по диагонали, противходом "змейкой". Игра "Посадка картофеля".	1	
39.	Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра "Не ошибись".	1	
40.	Перелезание через гимнастического коня. Игра "Резиночка".	1	
41.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.	1	
42.	Перелезание через гимнастического коня. Развитие координационных способностей.	1	

43.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра "Аисты".	1	
Раздел 4: Подвижные игры. - 18 ч			
44.	ОРУ с обручами. Игра "Заяц без логова".	1	
45.	Игра "Удочка". Эстафеты.	1	
46.	ОРУ в движении. Игра "Кто обгонит".	1	
47.	Игра "Через кочки и пенёчки". Эстафеты с мячами.	1	
48.	ОРУ с мячами. Игра "Наступление".	1	
49.	Игра "Метко в цель". Эстафеты с мячами.	1	
50.	Игра "Кто дальше бросит". Эстафеты с обручами.	1	
51.	Игра "Вызов номеров". Эстафеты с гимнастическими палками.	1	
52.	Игра "Защита укреплений". Эстафеты с гимнастическими палками.	1	
53.	ОРУ. Игры "Вызов номеров", "Защита укреплений".	1	
54.	Игра "Кто дальше бросит". Эстафеты.	1	
55.	Игра "Волк во рву". Эстафеты.	1	
56.	Игра "Пустое место". Эстафеты.	1	
57.	Игра "К своим флажкам". Эстафеты.	1	
58.	Игра "Кузнечики". Эстафеты.	1	
59.	Игра "Попади в мяч". Эстафеты.	1	
60.	Игра "Паровозики". Эстафеты.	1	
61.	Игра "Наступление". Эстафеты.	1	
Раздел 5: Подвижные игры на основе баскетбола. - 24 ч			
62.	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Передал -садись".	1	
63.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой в движении шагом.	1	
64.	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Мяч среднему".	1	
65.	Ведение на месте. Броски в цель (щит).	1	

66.	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Борьба за мяч".	1	
67.	Ведение мяча в движении бегом. Броски в цель.	1	
68.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра "Гонка мячей".	1	
69.	Ведение на месте в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1	
70.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1	
71.	Ведение на месте в движении бегом. Игра "Гонка мячей по кругу".	1	
72.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра "Обгони мяч".	1	
73.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди.	1	
74.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра "Перестрелка".	1	
75.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Игра "Перестрелка".	1	
76.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	1	
77.	Бросок мяча двумя руками от груди. Игра "Школа мяча".	1	
78.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1	
79.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра "Мяч - ловцу".	1	
80.	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	1	
81.	Ведение мяча с изменением скорости. Игра "Мяч соседу".	1	
82.	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1	
83.	Бросок мяча двумя руками от груди. Игра "Не дай мяч водящему".	1	
84.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления.	1	
85.	Ведение мяча с изменением скорости. Игра "Играй, играй, мяч не давай".	1	
Раздел 6: Кроссовая подготовка 2 - 7 ч			
86.	Преодоление препятствий. Бег 4 мин.	1	
87.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м., ходьба-100м.).	1	
88.	Преодоление препятствий. Игра "Салки на марше".	1	

89.	Преодоление препятствий. Бег 6 мин.	1	
90.	Развитие выносливости. Игра "Волк во рву".	1	
91.	Бег 8 мин. Игра "Перебежка с выручкой".	1	
92.	Игра "Гуси-лебеди". Кросс 1 км.	1	
Раздел 7: Лёгкая атлетика 2 - 10 ч			
93.	Ходьба через препятствия. Встречная эстафета.	1	
94.	Ходьба через препятствия. Игра "Эстафета зверей".	1	
95.	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.	1	
96.	Бег 60 м. на результат.	1	
97.	Прыжок в длину с места и с разбега. Подвижная игра "Гуси-лебеди".	1	
98.	Прыжок в длину с места и с разбега. Многоскоки.	1	
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра "Прыгающие воробушки".	1	
100.	Метание малого мяча с места на дальность. Игра "Зайцы в огороде".	1	
101.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание набивного мяча.	1	
102.	Метание набивного мяча. Игра "Дальние броски".	1	

#### Физическая культура 4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Раздел 1: Легкая атлетика-1 - 11 ч			
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Встречная эстафета.	1	
2.	Бег с заданным темпом и скоростью. Игра "Смена сторон".	1	
3.	Бег на скорость 30м. и 60м. Игра "Кот и мыши".	1	
4.	ОРУ в движении. Круговая эстафета.	1	
5.	Бег 30 м. на результат. Игра "Невод".	1	
6.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра "Зайцы в огороде".	1	
7.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Игра "Волк во рву".	1	

8.	Тройной прыжок с места. Игра "Шишки, желуди, орехи".	1	
9.	Метание теннисного мяча на дальность. Игра "Невод".	1	
10.	Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра "Третий лишний".	1	
11.	Метание набивного мяча. Игра "Охотники и утки."	1	
Раздел 2: Кроссовая подготовка 1. - 14 ч			
12.	Равномерный бег 5 мин. Игра "Салки на марше".	1	
13.	Чередование бега и ходьбы (бег-80м., ходьба-100м.). Игра "Заяц без логова".	1	
14.	Равномерный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1	
15.	Чередование бега и ходьбы (бег-90м., ходьба-90м.). Игра "День и ночь".	1	
16.	Равномерный бег 7 мин. Развитие выносливости.	1	
17.	Чередование бега и ходьбы (бег-90м., ходьба-90м.). Игра "Караси и щука".	1	
18.	Равномерный бег 8 мин. Развитие выносливости.	1	
19.	Чередование бега и ходьбы (бег-100 м., ходьба-80 м.). Игра "На буксире".	1	
20.	Равномерный бег 9 мин. Развитие выносливости.	1	
21.	Чередование бега и ходьбы (бег-100 м., ходьба-80 м.). Игра "Охотники и зайцы".	1	
22.	Равномерный бег 9 мин. Игра "Охотники и зайцы".	1	
23.	Чередование бега и ходьбы (бег-100 м., ходьба-80 м.). Игра "Паровозики".	1	
24.	Равномерный бег 9 мин. Игра "Наступление".	1	
25.	Кросс 1 км. по пересечённой местности.	1	
26.	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	
27.	Кувырок вперед, кувырок назад. Игра "Что изменилось?".	1	
28.	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	
29.	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра "Точный поворот".	1	
30.	Мост с помощью и самостоятельно.	1	
31.	Комбинация из освоенных элементов. Игра "Быстро по местам".	1	
32.	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	1	

33.	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра "Посадка картофеля".	1	
34.	ОРУ с обручами. Эстафеты.	1	
35.	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1	
36.	ОРУ с мячами. Эстафеты.	1	
37.	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра "Три движения".	1	
38.	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	1	
39.	ОРУ в движении. Перелезание через препятствия.	1	
40.	Лазание по канату в три приёма. Игра "Прокати быстрее мяч".	1	
41.	Опорный прыжок на горку матов. Игра "Лисы и куры".	1	
42.	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	
43.	Лазание по канату в три приёма. Игра "Верёвочка под ногами".	1	
44.	Игра "Космонавты". Эстафеты.	1	
45.	Игра "Разведчики и часовые". Эстафеты.	1	
46.	Игра "Белые медведи". Эстафеты.	1	
47.	Игра "Космонавты". Эстафеты с обручами.	1	
48.	ОРУ с мячами. Игра "Прыжки по полосам".	1	
49.	Игра "Волк во рву". Эстафеты с мячами.	1	
50.	Игра "Прыгуны и пятнашки". Эстафета "Верёвочка под ногами".	1	
51.	Игра "Заяц, сторож, Жучка". Эстафеты с гимнастическими палками.	1	
52.	Игра "Удочка". Эстафеты с гимнастическими палками.	1	
53.	ОРУ. Игры "Мышеловка", "Невод".	1	
54.	Игры "Эстафета зверей", "Метко в цель"	1	
55.	Игра "Кузнечики". Эстафеты.	1	
56.	Игра "Метко в цель". Эстафеты.	1	
57.	Игра "Кузнечики". Развитие скоростных качеств.	1	

58.	Игры "Вызов номеров", "Кто дальше бросит".	1	
59.	Игры "Вызов номеров", "Западня".	1	
60.	Игра "Парашютисты". Эстафеты.	1	
61.	Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств.	1	
Раздел 5: Подвижные игры на основе баскетбола. - 24 ч			
62.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра "Гонка мячей по кругу".	1	
63.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	
64.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча со средним отскоком.	1	
65.	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра "Подвижная цель".	1	
66.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра "Подвижная цель".	1	
67.	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Эстафеты.	1	
68.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра "Овладей мячом".	1	
69.	Ведение на месте правой и левой рукой. Эстафеты.	1	
70.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча.	1	
71.	Ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	
72.	Ловля и передача мяча в кругу. Игра "Мяч ловцу".	1	
73.	Ловля и передача мяча в кругу. Бросок мяча двумя руками от груди.	1	
74.	Ловля и передача мяча в кругу. Игра "Салки с мячом".	1	
75.	Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1	
76.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
77.	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра "Попади в цель".	1	
78.	Ловля и передача мяча в кругу. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты.	1	
79.	Ловля и передача мяча в кругу. Игра "Снайперы".	1	
80.	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол.	1	

81.	Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия в защите и нападении.	1	
82.	Бросок мяча двумя руками от груди. Игра "Перестрелка".	1	
83.	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами.	1	
84.	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	
85.	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	
86.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	
87.	Равномерный бег 6 мин. Игра "Салки на марше".	1	
88.	Чередование бега и ходьбы. Игра "Конники-спортсмены".	1	
89.	Равномерный бег 9 мин. Игра "День и ночь".	1	
90.	Чередование бега и ходьбы. Игра "На буксире".	1	
91.	Равномерный бег 10 мин. Игра "Через кочки и пенечки".	1	
92.	Кросс 1 км. по пересечённой местности. Игра "Охотники и зайцы".	1	
Раздел 7: Лёгкая атлетика 2 - 10 ч			
93.	Бег на скорость. Встречная эстафета.	1	
94.	Бег на скорость 30м. и 60м. Встречная эстафета.	1	
95.	Бег на скорость 30м. и 60м. Игра "Бездомный заяц".	1	
96.	Бег 30 м., 60 м. на результат. Игра "Невод".	1	
97.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Игра "Волк во рву".	1	
98.	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Тройной прыжок с места.	1	
99.	Прыжок в высоту. Бросок в цель. Игра "Прыжок за прыжком".	1	
100.	Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра "Прыжок за прыжком".	1	
101.	Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра "Гуси-лебеди".	1	
102.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра "Гуси-лебеди".	1	

Тематическое планирование 5 класс

ДАТА	Тема	Содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся Отличие деятельности обучающейся с ОВЗ прописаны жирным шрифтом в скобках
	Страницы истории	<p>Зарождение Олимпийских игр древности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p>	<p>Раскрывают (Знакомятся) историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют (Предполагают) цель Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов.</p> <p>Анализируют (Знакомятся) положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
	Познай себя	<p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка.</p> <p>Физическое самовоспитание.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют (предполагают) темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Составляют личный план физического самовоспитания.</p>

	Здоровье и здоровый образ жизни.	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.  Основные правила для проведения самостоятельных занятий.  Режим труда и отдыха.	Раскрывают (Знакомятся) понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают (Знакомятся) и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выполняют основные правила организации распорядка дня.
	Первая помощь при травмах	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Легкая атлетика- 21 час	Овладение техникой спринтерского бега  (5 часов)	История лёгкой атлетики.  Высокий старт от 10 до 15 м.  Бег с ускорением от 30 до 40 м.  Скоростной бег до 40 м.  Бег на результат 60 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают (Излагают) технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
	Овладение техникой длительного бега  (2 часа)	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м.	Описывают (Излагают) технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. соблюдают

	<p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p>(4 часа)</p>	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>(5 часов)</p>	<p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p>Метание малого мяча (5 часов)</p>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p>

	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
	Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют (Знакомятся) разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.
Гимнастика- 18 часов			
	Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают (Знакомятся) историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
	Организуемые команды и приёмы	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре делением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают (Излагают) технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают (Излагают) технику общеразвивающих упражнений с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	Описывают (Излагают) технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Опорные прыжки	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).	Описывают (Излагают) технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Акробатические упражнения и комбинации	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	Описывают (Излагают) технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

	Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых,	Используют данные упражнения для развития гибкости
		локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	

	Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают (Знакомятся) значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
	Баскетбол-27 ч		
	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.  Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол

	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча внижкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

	способностей		деятельности
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют (Излагают) тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
	Волейбол- 18часов		
	Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол

	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники
	и стоек	и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение техники приёма и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха

	<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
	<p>Развитие выносливости</p>	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>	<p>Определяют (Предполагают) степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>
	<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ~</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	<p>Определяют (Предполагают) степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>

	Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Закрепление техники владения мячом и развитие	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой
	координационных способностей		деятельности
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют (Излагают) тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

	Знания о спортивной игре	<p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют (Излагают) технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов</p>	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
		(ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	
	Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Кроссовая подготовка – 18 часов			

	Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности	Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий	Описывать (Излагают) технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.
	Освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	Описывают (Излагают) технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе прохождения дистанций
	Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Требования к одежде и обуви занимающегося	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач
		безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Развитие двигательных способностей	Основные двигательные способности	Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения

Тематическое планирование 6 класс

Раздел	Тема	Содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
	Страницы истории	<p>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>Раскрывают (Знакомятся) историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют (Знакомятся) положения Федерального закона</p>
	Познай себя	<p>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>

Здоровье и здоровый образ жизни.	Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Вредные привычки.	Раскрывают (Знакомятся) понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой
		в профилактике вредных привычек
самоконтроль	Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь при травмах	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Легкая атлетика- 21 час		
Овладение техникой спринтерского бега  (5 часов)	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

<p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>(2 часа)</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин</p> <p>Бег на 1200 м.</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Прыжковые упражнения (прыжки в длину)</p> <p>(4 часа)</p>	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

	<p>Прыжковые упражнения (прыжок в высоту)</p> <p>(5 часов)</p>	<p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Метание малого мяча</p> <p>(5 часов)</p>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей</p>
			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Развитие выносливости</p>	<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>

	Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
	Знания о физической культуре	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают (Знакомятся) значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Соблюдают технику безопасности.
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают (Знакомятся) значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

	<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
	<p>Гимнастика- 18 часов</p>		
	<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>
	<p>Строевые упражнения</p>	<p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>

	ОРУ без предметов	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с	Описывают (Излагают) технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
		поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах	
	ОРУ с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают (Излагают) технику общеразвивающих упражнений с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	Описывают (Излагают) технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Опорные прыжки	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	Описывают (Излагают) технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Акробатические упражнения и комбинации	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Описывают (Излагают) технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

	Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
		зованием гимнастических упражнений и инвентаря	
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости

	Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают (Знакомятся) значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила само-	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	подготовкой	контроля. Способы регулирования физической нагрузки	
	Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
	Баскетбол-27 ч		
	Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.  Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол

	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют (Излагают) тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе
		выйди».	деятельности
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол- 18 часов			

<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники приёма и передачи мяча</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	<p>Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают</p>
		<p>безопасности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>

	<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
	<p>Развитие выносливости</p>	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>	<p>Определяют (Предполагают) степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>

	<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	<p>Определяют (Предполагают) степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
	<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча через сетку</p>	<p>Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p>Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>	<p>Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют (Излагают) тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют (Знакомятся) технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой		Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при-ёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
		спортивных игр. Правила самоконтроля	
Овладение организаторскими умениями		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
	Кроссовая подготовка		
Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности		Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий	Описывать (Излагают) технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

	Знания	Требования к одежде и обуви занимающегося кроссовой подготовкой. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание помощи при травмах.	Раскрывают (Знакомятся) значение видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают (Знакомятся) понятие техники выполнения кроссовой подготовки и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах
	Гибкость	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
		Упражнения для ног и тазобедренных суставов	
	Сила	Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	Быстрота	Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	Выносливость	Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям

	Ловкость	Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
--	----------	--	---

### Тематическое планирование 7 класс

Раздел	Тема	Содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Основы знаний (в процессе урока)	Страницы истории	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Определяют (Предполагают) цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
		Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
	Познай себя	Зрение. Гимнастика для глаз.  Психологические особенности возрастного развития.	Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.
	Здоровье и здоровый образ жизни.	Личная гигиена. Банные процедуры.  Рациональное питание.  Допинг	Раскрывают (Знакомятся) понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.

Самоконт роль	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь при травмах	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Легкая атлетика- 21 час		
Овладение техникой спринтерского бега  (5 часов)	Высокий старт от 30 до 40 м.  Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.  Бег на результат 60	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой длительного бега  (2 часа)	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м	Описывают (Излагают) технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

<p>Прыжковые упражнения (прыжки в высоту)  (4 часа)</p>	<p>Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Прыжковые упражнения (прыжок в высоту)  (5 часов)</p>	<p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p>Метание малого мяча (5 часов)</p>	<p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>

	Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
	Знания о физической культуре	Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Соблюдают технику безопасности.
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают (Знакомятся) значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
	Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценкерезультатов и проведении соревнований, в подготовке	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической

		проведения занятий	нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Гимнастика- 18 часов			
Краткая характеристика вида спорта	Аэробика. Спортивная акробатика.		Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
Требования к технике безопасности	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений		Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Строевые упражнения	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
ОРУ без предметов	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.		Описывают (Излагают) технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений

		Общеразвивающие упражнения в парах	
	ОРУ с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают (Излагают) технику общеразвивающих упражнений с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях  (Висы и упоры)	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	Описывают (Излагают) технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Опорные прыжки	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Описывают (Излагают) технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Акробатические упражнения и комбинации	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают (Излагают) технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	Элементы единоборств	Силовые упражнения в парах;  Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей

Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим-	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
	настическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акро-батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости

	Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают (Знакомятся) значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол-27 ч			
	Краткая характеристика вида спорта	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
	Требования к технике безопасности	Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча.	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технике движений.	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
координационных способностей		
Освоение тактики игры	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют (Излагают) тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол- 18часов		

<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.</p> <p>Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники приёма и передач мяча</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	<p>Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Процесс совершенствования психомоторных способностей.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>

	<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
	<p>Развитие выносливости</p>	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>	<p>Определяют (Предполагают) степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>

	<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ~</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	<p>Определяют (Предполагают) степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
	<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча через сетку</p>	<p>Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p>Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Закрепление техники владения мячом и развитие</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>	<p>Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>

	координационных способностей		деятельности
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют (Излагают) тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

	Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых, силовых способностей и выносливости.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	физической подготовкой	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	
	Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
	Кроссовая подготовка - 18 часов		
	Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности	Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий	Описывать (Излагают) технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

	Знания	<p>Виды лыжного спорта.          Применение лыжных мазей.          Требования к одежде и обуви занимающегося кроссовой подготовкой.          Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание помощи при травмах.</p>	<p>Раскрывают (Знакомятся) значение кроссовой подготовки для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.          Соблюдают технику безопасности. Раскрывают (Знакомятся) понятие техники и правила соревнований.          Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах</p>
Развитие двигательных способностей  (3 часа)	<p>Организация и проведение пеших туристских походов.          Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>	<p>История туризма в мире и в России.          Пеший туризм.          Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе.          Первая помощь при травмах в пешем туристском походе</p>	<p>Раскрывают (Знакомятся) историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>

Тематическое планирование 8 класс

Раздел	Тема	Содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Что вам надо знать (в процессе урока)	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания	Раскрывают (Знакомятся) значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма
	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.	Раскрывают (Знакомятся) основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.

	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физ-культминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют (Предполагают) назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.
	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	Раскрывают (Знакомятся) причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
	Совершенствование физических способностей	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи-зических (кондиционных и координа-ционных) способностей. Основные их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8—9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют (Предполагают) задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
	Физическая культура олимпийское движение России (СССР)	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	Раскрывают (Знакомятся) причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.

	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Базовые виды спорта (99 часов)	Легкая атлетика- 21 час		
	Овладение техникой спринтерского бега  (5 часов)	Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м.	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
			освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

<p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>(2 часа)</p>	<p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 2000 м</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Прыжковые упражнения (прыжки в длину)</p> <p>(4 часа)</p>	<p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Прыжковые упражнения (прыжок)</p>	<p>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и</p>

	<p>в высоту (5 часов)</p>		<p>устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Метание малого мяча (5 часов)</p>	<p>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>

Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических	Раскрывают (Знакомятся) значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж-
	упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	нений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Гимнастика- 18 часов		

	Строевые упражнения	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
	ОРУ	Совершенствование двигательных способностей	Описывают (Излагают) технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
	Висы и упоры	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь;	Описывают (Излагают) технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных
		подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	упражнений
	Опорные прыжки	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают (Излагают) технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Акробатические упражнения и комбинации	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	Описывают (Излагают) технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

	Элементы единоборств	<p>Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.</p> <p>Упражнения по овладению приёмами страховки.</p> <p>Силовые упражнения в парах;</p> <p>Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей</p>
	Развитие координационных способностей	Совершенствование кондиционных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	Развитие гибкости	Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости

	Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают (Знакомятся) значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
	Самостоятельные занятия	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол- 27 часов			
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение индивидуальной техники защиты	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

			игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Освоение тактики игры	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют (Излагают) тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола.  Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют (Предполагают) степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол- 18 часов			
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение техники приёма и передачи мяча	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют (Предполагают) степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение	Давнейшее обучение технике движений.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
	двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)		
	Развитие выносливости	Дальнейшее развитие выносливости.	Определяют (Предполагают) степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости

	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют (Предполагают) степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
	Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение техники прямого нападающего удара	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Закрепление техники	Совершенствование	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых
	владения мячом и развитие координационных способностей	Координационных способностей	действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование Координационных способностей	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику (Излагают) освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют (Излагают) технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	(ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Кроссовая подготовка - 18 часов		

	Освоение техники бега	Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоления препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий	<p>Описывать (Излагают) технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.</p>
	Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности.	<p>Раскрывают (Знакомятся) значение кроссовой подготовки для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают (Знакомятся) понятие техники и правила соревнований.</p>
Самостоятельные занятия ФУ	Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за
(3 часа)			физической нагрузкой во время этих занятий
	Выбирайте виды спорта	<p>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.</p> <p>Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров</p>	<p>Выбирают вид спорта.</p> <p>Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности</p>

Тематическое планирование 9 класс

Раздел	Тема	Содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Основы знаний (в процессе урока)	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
	Психические процессы в обучении двигательным действиям	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным	Характеризуют (Излагают) основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают (Знакомятся) причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
История возникновения и формирования физической культуры	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды	Раскрывают (Знакомятся) историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
	о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители	

	Физическая культура олимпийское движение России (СССР)	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Фейр-плей»
Базовые виды спорта	Легкая атлетика- 21 час		
(99 часов)	Овладение техникой спринтерского бега  (5 часов)	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

	<p>Овладение техникой длительного бега (2 часа)</p>	<p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 2000 м</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Прыжковые упражнения (прыжки в высоту) (4 часа)</p>	<p>Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>Прыжковые упражнения (прыжок в вы-соту)</p> <p>(5 часов)</p>	<p>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают контролируемый вариант физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Метание малого мяча</p> <p>(5 часов)</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>

Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	Раскрывают (Знакомятся) значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
		занятиях лёгкой атлетикой
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Гимнастика- 18 часов		

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике без-опасности			
Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	
ОРУ	Совершенствование двигательных способностей	Описывают (Излагают) технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
Висы и упоры	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	Описывают (Излагают) технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
Опорные прыжки	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают (Излагают) технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
Акробатические упражнения и комбинации	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	Описывают (Излагают) технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	

	<p>Элементы единоборств</p>	<p>Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения в парах; Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»</p>	<p>Описывают (Излагают) технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей</p>
	<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Совершенствование кондиционных способностей</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>
	<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
	<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
	<p>Развитие гибкости</p>	<p>Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>

Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают (Знакомятся) значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол- 27 часов		
Овладение техникой передвижений, остановок, по-	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

	воротов и стоек		безопасности
	Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение индивидуальной техники защиты	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

	Закрепление техники перемещений, впадения мячом	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	и развитие координационных способностей		
	Освоение тактики игры	<p>Дальнейшее закрепление тактики игры.</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют (Излагают) тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
Волейбол- 18 часов			

	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение техники приёма и передачи мяча	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники4 игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют (Предполагают) степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха

	<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и пере-строение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и</p>	<p>Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
	<p>временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>		
	<p>Развитие выносливости</p>	<p>Совершенствование выносливости</p>	<p>Определяют (Предполагают) степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>
	<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ~</p>	<p>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Определяют (Предполагают) степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>

	Освоение техники нижней прямой подачи	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар при встречных передачах	Описывают (Излагают) технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Закрепление техники владения мячом и развитие	Совершенствование Координационных способностей	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой
	координационных способностей		деятельности
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование Координационных способностей	Моделируют (Излагают) технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют (Излагают) тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападений Пра-вила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют (Излагают) технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Кроссовая подготовка - 18 часов		

	Освоение техники бега	Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий	<p>Описывать (Излагают) технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.</p>
	Знания	Требования к одежде и обуви занимающегося кроссовой подготовкой. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание помощи при травмах	<p>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах</p>
Самостоятель-ные занятия физическими упражнениями (3 часа)	Тренировку начинаем с разминки	<p>Обычная разминка.</p> <p>Спортивная разминка.</p>	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
		Упражнения для рук, туловища, ног	
	Повышайте физическую подготовлен ность	<p>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносли-вости.</p> <p>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость</p>	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

## Тематическое планирование 10 класс

Раздел	Дата	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
		Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	
		Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	
		Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	1
		Бег 100 м. на результат.	1
		Прыжок в длину способом "прогнувшись". Отталкивание.	1
		Прыжок в длину способом "прогнувшись". Приземление.	
		Прыжок в длину на результат.	1
		Метание мяча 150 гр. на дальность. Челночный бег.	
		Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	1
		Метание гранаты на дальность.	1
Кроссовая подготовка		Бег 20 мин.-м., бег 15 мин.-д. Специальные беговые упражнения.	1
		Бег 20 мин.-м., бег 15 мин.-д. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
		Бег 22 мин.-м., бег 16 мин.-д. Бег под гору.	1
		Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол.	1
		Бег 23 мин.-м., бег 17 мин.-д. Бег под гору.	1
		Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
		Бег 23 мин.-м., бег 17 мин.-д. Преодоление вертикальных препятствий.	1
		Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра футбол.	1
		Бег 25 мин.-м., бег 19 мин.-д. Бег под гору.	1
		Бег 3000 м.-м., 2000 м.-д. на результат.	1
Гимнастика		Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног, подъём в упор.	1
		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	1
		ОРУ с гантелями. Подъём переворотом-м. толчком двух ног вис углом-д.	1
		ОРУ с гантелями. Развитие силы.	1
		Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями.	1
		ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине.	1
		Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подъём переворотом-м., равновесие на верхней жерди-д.	1
		ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма.	
		Подъём переворотом-м., равновесие на верхней жерди-д. Лазание по канату.	1

	Подтягивание на перекладине на результат.	1
	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.-м. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад-д.	1
	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.-м. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад-д.	1
	Стойка на руках с помощью.	1
	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.	1
	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках-м. Стоя на коленях,наклон назад-д.	1
	Комбинация из освоенных элементов.	1
	Комбинация из освоенных элементов. Прыжки в глубину.	1
	Комбинация из освоенных элементов. Опорный прыжок через коня-м., через козла-д.	1
	Опорный прыжок через коня-м. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой-д.	1
	Комбинация из освоенных элементов. Опорный прыжок через коня-м. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой-д.	1
Спортивные игры-волейбол	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу.	1
	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1
	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1
	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1
	Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону.	1
	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками с низу.	1
	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1
	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
	Приём мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	1
	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование.	1
	Верхняя передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача, приём от сетки.	1
	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону.	1
	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1

	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Прямой нападающий удар.	1
	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю зону.	1
	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи.	1
	Прямой нападающий удар. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1
	Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1
	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
Спортивные игры-баскетбол	Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв 2х1.	1
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
	Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв 3х2.	1
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами.	1
	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке.	1
	Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 2х3.	1
	Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита 2х3.	1
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке.	1
	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 2х3.	1
	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 3х2.	1
	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 2х1х2.	1
	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита 2х1х2.	1
	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением.	1
	Индивидуальные действия в защите.	1
	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
Сочетание приёмов ведения и броска мяча.	1	
Сочетание приёмов ведения и броска мяча. Индивидуальные действия в защите.	1	

	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1
	Бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите.	1
	Нападение против зонной защиты.	1
	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1
Кроссовая подготовка	Специальные беговые упражнения. Бег 22 мин.-м., 15 мин.-д.	1
	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 23 мин.-м., 15 мин.-д.	1
	Специальные беговые упражнения. Бег 23 мин.-м., 16 мин.-д.	1
	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра футбол.	1
	Специальные беговые упражнения. Бег 23 мин.-м., 17 мин.-д.	1
	Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору.	1
	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
	Бег 2000 м.-д., 3000 м.-м.на результат.	1
Лёгкая атлетика	Низкий старт. Стартовый разгон. Челночный бег.	1
	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
	Бег по дистанции. Финиширование.	1
	Бег 100 м. на результат. Эстафетный бег.	1
	Метание мяча 150 гр. на дальность. Биохимическая основа метания.	1
	Челночный бег. Метание гранаты из различных положений.	1
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	1
	Прыжок в высоту с разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1
	Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку.	1
	Прыжок в высоту с разбега. Приземление. Челночный бег.	1

Тематическое планирование 11 класс

Раздел	Дата	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
		Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	1
		Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	1
		Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	1
		Бег 100 м. на результат.	1
		Прыжок в длину способом "прогнувшись". Отталкивание.	1
		Прыжок в длину способом "прогнувшись". Приземление.	1
		Прыжок в длину на результат.	1
		Метание мяча 150 гр. на дальность. Челночный бег.	1
		Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	1
		Метание гранаты на дальность.	1
Кроссовая подготовка.		Бег 20 мин.-м., бег 15 мин.-д. Специальные беговые упражнения.	1
		Бег 20 мин.-м., бег 15 мин.-д. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
		Бег 22 мин.-м., бег 16 мин.-д. Бег под гору.	1
		Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол.	1
		Бег 23 мин.-м., бег 17 мин.-д. Бег под гору.	1
		Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
		Бег 23 мин.-м., бег 17 мин.-д. Преодоление вертикальных препятствий.	1
		Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра футбол.	1
		Бег 25 мин.-м., бег 19 мин.-д. Бег под гору. Бег 3000 м.-м., 2000 м.-д. на результат.	1
Гимнастика.		Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног, подъём в упор.	1
		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	1
		ОРУ с гантелями. Подъём переворотом-м. толчком двух ног вис углом-д.	1
		ОРУ с гантелями. Развитие силы.	1
		Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями.	1

	ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине.	1
	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подъём переворотом-м., равновесие на верхней жерди-д.	1
	ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма.	1
	Подъём переворотом-м., равновесие на верхней жерди-д. Лазание по канату.	1
	Подтягивание на перекладине на результат.	1
	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.-м. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад-д.	1
	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.-м. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад-д.	1
	Стойка на руках с помощью.	1
	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.	1
	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках-м. Стоя на коленях,наклон назад-д.	1
	Комбинация из освоенных элементов.	1
	Комбинация из освоенных элементов. Прыжки в глубину.	1
	Комбинация из освоенных элементов. Опорный прыжок через коня-м., через козла-д.	1
	Опорный прыжок через коня-м. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой-д.	1
	Комбинация из освоенных элементов. Опорный прыжок через коня-м. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой-д.	1
Спортивные игры-волейбол	Комбинация из передвезений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу.	1
	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1
	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1
	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1
	Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону.	1
	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками с низу.	1
	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1
	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1

	Приём мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	1
	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование.	1
	Верхняя передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача, приём от сетки.	1
	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону.	1
	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Прямой нападающий удар.	1
	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю зону.	1
	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи.	1
	Прямой нападающий удар. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1
	Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1
	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
Спортивные игры-баскетбол	Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв 2х1.	1
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
	Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв 3х2.	1
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами.	1
	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке.	1
	Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 2х3.	1
	Передача мяча различными способами на месте. Зонная защита 2х3.	1
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке.	1
	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 2х3.	1
	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 3х2.	1
	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита 2х1х2.	1
	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита 2х1х2.	1

	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением.	1
	Индивидуальные действия в защите.	1
	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
	Сочетание приёмов ведения и броска мяча.	1
	Сочетание приёмов ведения и броска мяча. Индивидуальные действия в защите.	1
	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1
	Бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите.	1
	Нападение против зонной защиты.	1
	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1
Кроссовая подготовка	Специальные беговые упражнения. Бег 22 мин.- м., 15 мин.-д.	1
	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 23 мин.-м., 15 мин.-д.	1
	Специальные беговые упражнения. Бег 23 мин.- м., 16 мин.-д.	1
	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра футбол.	1
	Специальные беговые упражнения. Бег 23 мин.- м., 17 мин.-д.	1
	Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору.	1
	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
	Бег 2000 м.-д., 3000 м.-м.на результат.	1
Лёгкая атлетика	Низкий старт. Стартовый разгон. Челночный бег.	1
	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
	Бег по дистанции. Финиширование.	1
	Бег 100 м. на результат. Эстафетный бег.	1
	Метание мяча 150 гр. на дальность. Биохимическая основа метания.	1
	Челночный бег. Метание гранаты из различных положений.	1
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	1
	Прыжок в высоту с разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1
	Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку.	1
Прыжок в высоту с разбега. Приземление. Челночный бег.	1	

## Литература

1. Р.А. Нурмухаметова, Т. В. Филиппова. «Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе». 2014.
2. Э. Г. Булич. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Москва, 2016.
3. Р. К. Шагиахметова. Организация и проведение занятий с учащимися с сердечно-сосудистой патологией. 2017.
4. Республиканский центр медицинской профилактики министерства здравоохранения РТ. Методические рекомендации по использованию лечебной физкультуры в занятиях СМГ. Казань, 2018.
5. В. К. Велитченко. Физкультура для ослабленных детей. 2019 .
6. Программа для общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание» 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Рекомендовано Министерством Образования и науки Российской Федерации. Москва. «Просвещение» 2019г.