

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Управление образования администрации Гурьевского муниципального
округа
МБОУ "СОШ п. Васильково им. Героя Советского Союза
В.Ф.Маргелова»"

РАССМОТРЕНО

на Методическом
объединении

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом
совете

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ п.
Васильково им. Героя
Советского Союза В.Ф.
Маргелова"

_____ М.О. Максимова

Приказ № 93-1
от «31» августа 2023 г.

Адаптированная рабочая программа
«Физическая культура»
Для обучающихся 6-9 классов

п. Васильково 2023г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические

упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся должны знать:

- Основы развития физической культуры в России
- Особенности развития изучаемых видов спорта

- Основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках.
- Психофункциональные особенности своего организма
- Индивидуальные способы контроля за укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
- Способы организации самостоятельных занятий, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при травмах на занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения.
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
- Управлять своими эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую мед. помощь при травмах и несчастных случаях.
- Пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

2. Содержание учебного предмета

Рабочая программа рассчитана на 68 часов.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Висы, упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; бег 60м.

челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Учебная игра.

Волейбол : подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; тактические действия, подвижные игры на материале волейбола. Учебная игра.

Кроссовая подготовка): бег на выносливость. Преодоление подъемов и спусков, подвижные игры на материале кроссовой подготовки .

Внутрипредметный модуль.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх, вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

3. Тематическое планирование

5 класс

| № п/п | Тема уроков | Количество часов | Домашнее задание |
|-------|---|------------------|------------------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности, лекция ЗОЖ, круговая тренировка | 1 | Комплекс упр |
| 2 | Кувырки вперед и назад в группировке | 1 | Комплекс упр |
| 3 | Кувырки вперед ноги «Скрестно» | 1 | Комплекс упр |
| 4 | Кувырки назад из стойки на лопатках | 1 | Комплекс упр |
| 5 | Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием | 1 | Комплекс упр |
| 6 | Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь | 1 | Комплекс упр |

| | | | |
|-------|---|----|--------------|
| 7 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | Комплекс упр |
| 8 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 | Комплекс упр |
| 9-16 | Внутрипредметный модуль | 8 | Комплекс упр |
| 17 | Эстафета, учебная игра | 1 | Комплекс упр |
| 18 | Совершенствование низкого старта и стартового разгона | 1 | Комплекс упр |
| 19 | Совершенствование бега на короткие дистанции | 1 | Комплекс упр |
| 20 | Бег на выносливость 7 мин. Совершенствование специальных беговых упражнений. | 1 | Комплекс упр |
| 21 | Контроль бега 30 м и низкого старта. | 1 | Комплекс упр |
| 22 | Контроль бега 60 м. Игра «Футбол». | 1 | Комплекс упр |
| 23 | Бег на выносливость. Совершенствование метания мяча | 1 | Комплекс упр |
| 24 | Бег на выносливость. Совершенствование метания мяча. . | 1 | Комплекс упр |
| 25 | Совершенствование акробатических упражнений. | 1 | Комплекс упр |
| 26 | Контроль метания мяча. | 1 | Комплекс упр |
| 27-36 | Внутрипредметный модуль | 10 | Комплекс упр |

| | | | |
|----|--|---|--------------|
| 37 | М.Круговая тренировка. Совершенствование в/б передач мяча сверху. | 1 | Комплекс упр |
| 38 | М.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. | 1 | Комплекс упр |
| 39 | М.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в прыжке | 1 | Комплекс упр |
| 40 | Совершенствование нападающего удара. Учебная игра в в/б. | 1 | Комплекс упр |
| 41 | Совершенствование подачи мяча и нападающего удара. | 1 | Комплекс упр |
| 42 | Совершенствование подачи мяча и нападающего удара. Игра в волейбол | 1 | Комплекс упр |
| 43 | Разучивание приема мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол | 1 | Комплекс упр |

| | | | |
|----|--|---|--------------|
| 44 | Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол | 1 | Комплекс упр |
| 45 | Учебная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Комплекс упр |
| 46 | Игра в волейбол. | 1 | Комплекс упр |
| 47 | Совершенствование ведения, передач и перехвата баскетбольного мяча. | 1 | Комплекс упр |
| 48 | Подвижные игры, подводящие к баскетболу | 1 | Комплекс упр |
| 49 | Разучивание финта на бросок. | 1 | Комплекс упр |
| 50 | Совершенствование броска после отскока от щита. | 1 | Комплекс упр |
| 51 | Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | Комплекс упр |
| 52 | М.Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания и специальных прыжковых упражнений. | 1 | Комплекс упр |
| 53 | Контроль прыжка в высоту способом перешагивания. | 1 | Комплекс упр |
| 54 | Совершенствование низкого старта и бега на короткие дистанции. | 1 | Комплекс упр |
| 55 | Совершенствование бега на короткиедистанции | 1 | Комплекс упр |
| 56 | Игра в баскетбол | 1 | Комплекс упр |
| 57 | Ведение мяча элементы футбола | 1 | Комплекс упр |
| 58 | Совершенствование удара по воротам, защита ворот. | 1 | Комплекс упр |
| 59 | Отработка прием – передачи мяча | 1 | Комплекс упр |
| 60 | Игра в футбол | 1 | Комплекс упр |
| 61 | Комплекс упражнений на гибкость | 1 | Комплекс упр |
| 62 | Совершенствование акробатических упражнений. | 1 | Комплекс упр |

| | | | |
|---------------|--|-----------|--------------|
| 63 | Разучивание стойки на голове с опорой на руки | 1 | Комплекс упр |
| 64 | Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату | 1 | Комплекс упр |
| 65 | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне". | 1 | Комплекс упр |
| 66 | Промежуточная аттестация | 1 | Комплекс упр |
| 67-68 | Внутрипредметный модуль | 2 | Комплекс упр |
| Итого: | | 68 | Комплекс упр |

6 класс

| №п/п | Тема урока | Кол-во часов | Домашнее задание |
|------|---|--------------|------------------|
| 1. | Инструктаж по ТБ. Линейные эстафеты. | 1 | Комплекс упр |
| 2. | Совершенствование низкого старта и стартового разгона. | 1 | Комплекс упр |
| 3. | Совершенствование бега на короткие дистанции. | 1 | Комплекс упр |
| 4. | Бег на выносливость 7 мин. Совершенствование специальных беговых упражнений. | 1 | Комплекс упр |
| 5. | М Контроль бега 30 м и низкого старта. | 1 | Комплекс упр |
| 6. | Контроль бега 60 м. Игра «Футбол». | 1 | Комплекс упр |
| 7. | Бег на выносливость. Совершенствование метания мяча. | 1 | Комплекс упр |
| 8. | М Бег на выносливость. Совершенствование метания мяча. | 1 | Комплекс упр |
| 9. | Игра «Футбол». | 1 | Комплекс упр |
| 10. | Контроль метания мяча. | 1 | Комплекс упр |

| | | | |
|-----|--|---|--------------|
| 11. | В.М.Совершенствование ведения, передач | 1 | Комплекс упр |
| 12. | Перехвата баскетбольного мяча. | 1 | Комплекс упр |
| 13. | В.М.Подвижные игры, подводящие к баскетболу. | 1 | Комплекс упр |
| 14. | В.М.Разучивание финта на ведение. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Комплекс упр |
| 15. | Совершенствование ведения мяча в | 1 | Комплекс упр |
| 16. | усложненных условиях, финта на ведение. | 1 | Комплекс упр |

| | | | |
|-----|---|---|--------------|
| 17. | Учебная игра с заданиями. | 1 | Комплекс упр |
| 18. | Разучивание финта на бросок. | 1 | Комплекс упр |
| 19. | В.М Совершенствование броска после отскока от щита. | 1 | Комплекс упр |
| 20. | Разучивание взаимодействия игроков на площадке. Совершенствование | 1 | Комплекс упр |
| 21. | Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка. | 1 | Комплекс упр |
| 22. | В.М.Круговая тренировка физических качеств. | 1 | Комплекс упр |
| 23. | В.М.Комплекс упражнений на гибкость. | 1 | Комплекс упр |
| 24. | В.М.Комплекс упражнений на гибкость. | 1 | Комплекс упр |
| 25. | Совершенствование акробатических упражнений. | 1 | Комплекс упр |
| 26. | Разучивание кувырка вперед в сед (д). | 1 | Комплекс упр |
| 27. | Разучивание стойки на голове с опорой на руки (м). | 1 | Комплекс упр |
| 28. | В.М Совершенствование акробатических упражнений.Лазание по канату. | 1 | Комплекс упр |
| 29. | Разучивание акробатической комбинации (м+д). | 1 | Комплекс упр |
| 30. | Совершенствование лазания по канату. | 1 | Комплекс упр |
| 31. | В.М.Совершенствованиеакробатической комбинации (м+д), упражнений на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | Комплекс упр |
| 32. | В.М.Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Контроль акробатической комбинации. | 1 | Комплекс упр |
| 33. | В.М.Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | Комплекс упр |
| 34. | Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | Комплекс упр |
| 35. | В.М.Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | Комплекс упр |
| 36. | Совершенствование упражненийна перекладине (м), на бревне (д). | 1 | Комплекс упр |
| 37. | Разучивание опорного прыжка. | 1 | Комплекс упр |
| 38. | Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | Комплекс упр |
| 39. | Совершенствование комбинациина перекладине (м), на бревне (д). | 1 | Комплекс упр |

| | | | |
|-----|--|---|--------------|
| 40. | В.М Совершенствование опорного прыжка. | 1 | Комплекс упр |
| 41. | В.М.Круговая тренировка. Совершенствование в/б передачи мяча сверху. | 1 | Комплекс упр |

| | | | |
|-----|---|---|--------------|
| 42. | В,М.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. | 1 | Комплекс упр |
| 43. | В.М.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в прыжке | 1 | Комплекс упр |
| 44. | Совершенствование нападающего удара. Учебная игра в в/б. | 1 | Комплекс упр |
| 45. | Совершенствование подачи мяча и нападающего удара. | 1 | Комплекс упр |
| 46. | Совершенствование подачи мяча и нападающего удара. Игра в волейбол | 1 | Комплекс упр |
| 47. | Разучивание приема мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол | 1 | Комплекс упр |
| 48. | Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол | 1 | Комплекс упр |
| 49. | Учебная игра в волейбол с заданиями. | 1 | Комплекс упр |
| 50. | Игра в волейбол. | 1 | Комплекс упр |
| 51. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". | 1 | Комплекс упр |
| 52. | Инструктаж по ТБ. Совершенствование различных передач мяча. | 1 | Комплекс упр |
| 53. | В.М Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол. | 1 | Комплекс упр |
| 54. | В.М Комбинации из изученных волейбольных элементов. Игра в волейбол. | 1 | Комплекс упр |
| 55. | В.М.Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | Комплекс упр |
| 56. | В.М.Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания и специальных прыжковых упражнений. | 1 | Комплекс упр |
| 57. | Контроль прыжка в высоту способом перешагивания. | 1 | Комплекс упр |
| 58. | Совершенствование низкого старта и бега на короткие дистанции. | 1 | Комплекс упр |
| 59. | Совершенствование бега на короткие дистанции | 1 | Комплекс упр |
| 60. | Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 1 | Комплекс упр |
| 61. | Контроль бега 60 м. | 1 | Комплекс упр |
| 62. | Совершенствование прыжка в длину с разбега. | 1 | Комплекс упр |
| 63. | Контроль прыжка в длину с разбега. Бег на выносливость. | 1 | Комплекс упр |
| 64. | Контроль метания мяча на дальность. | 1 | Комплекс упр |

| | | | |
|-----|--|---|--------------|
| 65. | Совершенствование пройденных в учебном году элементов | 1 | Комплекс упр |
| 66. | Промежуточная аттестация за курс 6 класса . | 2 | Комплекс упр |
| 67. | Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 1 | Комплекс упр |

7 класс

| № п/п | Тема уроков | Количество часов | Домашнее задание |
|-------|---|------------------|------------------|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. | 1 | Комплекс упр |
| 2 | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. | 1 | Комплекс упр |
| 3 | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. | 1 | Комплекс упр |
| 4 | Прыжки в длину с места. Низ старт.кий Бег на 60м. | 1 | Комплекс упр |
| 5 | Бег на результат 60м. | 1 | Комплекс упр |
| 6 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | Комплекс упр |
| 7 | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель | 1 | Комплекс упр |
| 8 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Комплекс упр |
| 9 | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. | 1 | Комплекс упр |
| 10 | Бег с преодолением вертикальных препятствий | 1 | Комплекс упр |
| 11 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. | 1 | Комплекс упр |
| 12 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 | Комплекс упр |
| 13 | М.Передача мяча двумя руками сверху | 1 | Комплекс упр |
| 14 | М. Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. | 1 | Комплекс упр |

| | | | |
|-------|--|---|-----------------|
| 15 | М. Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 1 | Комплекс упр |
| 16 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | 1 | Комплекс упр |
| 17 | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. | 1 | Комплекс упр |
| 18 | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | 1 | Комплекс упр |
| 19 | Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. | 1 | Комплекс упр |
| 20 | Игра в мини-волейбол. | 1 | Комплекс упр |
| 21 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы. | 1 | Комплекс упр |
| 22 | М.Круговая тренировка физических качеств. | 1 | Комплекс упр |
| 23 | М.Комплекс упражнений на гибкость. | 1 | Комплекс упр |
| 24 | М.Комплекс упражнений на гибкость. | 1 | Комплекс упр |
| 25 | Совершенствование акробатических упражнений. | 1 | Комплекс упр |
| 26-27 | Разучивание кувырка вперед в сед (д). | 2 | Комплекс упр |
| 28 | Разучивание стойки на голове с опорой на руки (м). | 1 | Комплекс упр |
| 29 | Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. | 1 | Комплекс упр |
| 30 | М Разучивание акробатической комбинации (м+д). | 1 | Комплекс упр |
| 31 | Совершенствование лазания по канату. | 1 | Комплекс упр |
| 32 | М.Совершенствование акробатической комбинации (м+д), упражнений на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | упр Комплекс |

| | | | | |
|-------|---|---|-----|----------|
| 33-34 | М.Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Контроль акробатической комбинации. | 2 | упр | Комплекс |
| 35 | М.Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | упр | Комплекс |
| 36 | М Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | упр | Комплекс |
| 37 | Разучивание опорного прыжка. | 1 | упр | Комплекс |
| 38 | Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | упр | Комплекс |
| 39 | Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | упр | Комплекс |
| 40 | Совершенствование опорного прыжка. | 1 | упр | Комплекс |
| 41 | М. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | 1 | упр | Комплекс |
| 42 | М. Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 1 | упр | Комплекс |
| 43 | М. Учебная игра. Правила баскетбола | 1 | упр | Комплекс |
| 44 | М Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | упр | Комплекс |
| 45 | Бросок одной рукой в корзину. | 1 | упр | Комплекс |
| 46 | М Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. | 1 | упр | Комплекс |
| 47 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | упр | Комплекс |
| 48 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | упр | Комплекс |
| 49 | Учебная игра в баскетбол с заданиями. | 1 | упр | Комплекс |
| 50 | Игра в баскетбол. | 1 | упр | Комплекс |

| | | | |
|-------|---|---|-----------------|
| 51 | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". | 1 | упр Комплекс |
| 52 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | 1 | Комплекс упр |
| 53 | Нападение быстрым прорывом. | 1 | Комплекс упр |
| 54 | М Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». | 1 | Комплекс упр |
| 55 | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. | 1 | Комплекс упр |
| 56 | М. Прыжки со скакалками. Эстафеты | 1 | Комплекс упр |
| 57 | М.Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Комплекс упр |
| 58 | Бег на 60м. | 1 | Комплекс упр |
| 59 | Метание мяча на дальность. | 1 | Комплекс упр |
| 60 | М Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Комплекс упр |
| 61 | Бег на 300м. | 1 | упр Комплекс |
| 62 | Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». | 1 | Комплекс упр |
| 63 | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 | Комплекс упр |
| 64 | Равномерный бег до 15 мин. | 1 | Комплекс упр |
| 65 | Совершенствование пройденных в учебном году элементов | 1 | Комплекс упр |
| 66-67 | Промежуточная аттестация за курс 7 класса . | 2 | Комплекс упр |
| 68 | Тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 1 | упр Комплекс |

| | | | |
|---------------|--|-----------------|--|
| Итого: | | 68 часов | |
|---------------|--|-----------------|--|

8 КЛАСС

| № п/п | Тема уроков | Количество часов | Домашнее задание |
|-------|---|------------------|------------------|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. | 1 | Комплекс упр |
| 2 | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. | 1 | Комплекс упр |

| | | | |
|----|--|---|--------------|
| 3 | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. | 1 | Комплекс упр |
| 4 | М. Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. | 1 | Комплекс упр |
| 5 | М. Бег на результат 60м. | 1 | Комплекс упр |
| 6 | М. Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | Комплекс упр |
| 7 | М. Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель | 1 | Комплекс упр |
| 8 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Комплекс упр |
| 9 | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. | 1 | Комплекс упр |
| 10 | Бег с преодолением вертикальных препятствий | 1 | Комплекс упр |
| 11 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. | 1 | Комплекс упр |
| 12 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 | Комплекс упр |
| 13 | М. Передача мяча двумя руками сверху | 1 | Комплекс упр |
| 14 | М. Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. | 1 | Комплекс упр |
| 15 | М. Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. | 1 | Комплекс упр |
| 16 | Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения. | 1 | Комплекс упр |

| | | | |
|----|---|---|--------------|
| 17 | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. | 1 | Комплекс упр |
| 18 | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | 1 | Комплекс упр |
| 19 | Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. | 1 | Комплекс упр |
| 20 | Игра в мини-волейбол. | 1 | Комплекс упр |
| 21 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы. | 1 | Комплекс упр |
| 22 | М. Круговая тренировка физических качеств. | 1 | Комплекс упр |
| 23 | М. Комплекс упражнений на гибкость. | 1 | Комплекс упр |
| 24 | М. Комплекс упражнений на гибкость. | 1 | Комплекс упр |
| 25 | Совершенствование акробатических упражнений. | 1 | Комплекс упр |

| | | | |
|-------|---|---|--------------|
| 26-27 | Разучивание кувырка вперед в сед (д). | 2 | Комплекс упр |
| 28 | Разучивание стойки на голове с опорой на руки (м). | 1 | Комплекс упр |
| 29 | Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. | 1 | Комплекс упр |
| 30 | Разучивание акробатической комбинации (м+д). | 1 | Комплекс упр |
| 31 | Совершенствование лазания по канату. | 1 | Комплекс упр |
| 32 | М. Совершенствование акробатической комбинации (м+д), упражнений на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | Комплекс упр |
| 33-34 | М. Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Контроль акробатической комбинации. | 2 | Комплекс упр |
| 35 | М. Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | Комплекс упр |
| 36 | Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | Комплекс упр |
| 37 | Разучивание опорного прыжка. | 1 | Комплекс упр |
| 38 | Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | Комплекс упр |
| 39 | Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). | 1 | Комплекс упр |

| | | | |
|----|--|---|--------------|
| 40 | Совершенствование опорного прыжка. | 1 | Комплекс упр |
| 41 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. М. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | 1 | Комплекс упр |
| 42 | М. Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 1 | Комплекс упр |
| 43 | М. Учебная игра. Правила баскетбола | 1 | Комплекс упр |
| 44 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | Комплекс упр |
| 45 | Бросок одной рукой в корзину. | 1 | Комплекс упр |
| 46 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. | 1 | Комплекс упр |
| 47 | М. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Комплекс упр |
| 48 | М. Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 | Комплекс упр |
| 49 | Учебная игра в баскетбол с заданиями. | 1 | Комплекс упр |
| 50 | Игра в баскетбол. | 1 | Комплекс упр |
| 51 | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". | 1 | Комплекс упр |
| 52 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | 1 | Комплекс упр |
| 53 | Нападение быстрым прорывом. | 1 | Комплекс упр |
| 54 | Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». | 1 | Комплекс упр |
| 55 | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. | 1 | Комплекс упр |
| 56 | М. Прыжки со скакалками. Эстафеты | 1 | Комплекс упр |
| 57 | М. Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Комплекс упр |
| 58 | Бег на 60м. | 1 | Комплекс упр |
| 59 | Метание мяча на дальность. | 1 | Комплекс упр |
| 60 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Комплекс упр |

| | | | |
|---------------|--|-----------------|--------------|
| 61 | Бег на 300м. | 1 | Комплекс упр |
| 62 | Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». | 1 | Комплекс упр |
| 63 | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 | Комплекс упр |
| 64 | Равномерный бег до 15 мин. | 1 | Комплекс упр |
| 65 | Совершенствование пройденных в учебном году элементов | 1 | Комплекс упр |
| 66-67 | Промежуточная аттестация за курс 8 класса . | 2 | Комплекс упр |
| 68 | Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 1 | Комплекс упр |
| 69-70 | Техника безопасности в летний период в условиях нахождения на открытом воздухе | 2 | Комплекс упр |
| Итого: | | 68 часов | |

9 класс

| №п/п | Тема урока | Кол-во часов | Домашнее задание |
|------|---|--------------|------------------|
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон. <i>Развитие скоростных качеств</i> | 1 | Комплекс упр |
| 2. | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Старты из различных положений. Эстафетный бег. Финиширование Развитие скоростных качеств | 2 | Комплекс упр |
| 3. | В.М.Бег на результат <i>60 м.</i> Развитие скоростных качеств | 1 | Комплекс упр |
| 4. | Прыжок в длину. Подбор разбега и отталкивание. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных качеств | 2 | Комплекс упр |

| | | | |
|-----|---|---|--------------|
| 5. | В.М.Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Комплекс упр |
| 6. | В.М. Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости | 1 | Комплекс упр |
| 7. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 16 мин. ОРУ. Развитие выносливости | 1 | Комплекс упр |
| 8. | Равномерный бег 18 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости | 2 | Комплекс упр |
| 9. | Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости | 2 | Комплекс упр |
| 10. | В.М.Бег на результат 2000 м . Развитие выносливости | 1 | Комплекс упр |
| 11. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока. Прием мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол | 1 | Комплекс упр |
| 12. | В.М. Стойка игрока. Нижняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол | 2 | Комплекс упр |
| 13. | В.М.Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения Развитие координационных способностей. Игра в волейбол | 2 | Комплекс упр |
| 14. | В.М.Групповое блокирование. Передача мяча снизу двумя руками в прыжке через сетку. Техника передачи мяча снизу двумя руками в прыжке .Игра в волейбол | 2 | Комплекс упр |
| 15. | Стойка игрока. Поддача мяча с верху. Поддача мяча с низу. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол | 2 | Комплекс упр |

| | | | |
|-----|--|---|--------------|
| 16. | В.М.Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар Развитие координационных способностей. Игра в волейбол | 2 | Комплекс упр |
| 17. | Нападающий удар. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол | 2 | Комплекс упр |
| 18. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в баскетбол | 1 | Комплекс упр |
| 19. | В.М.Стойка игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в прыжке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в баскетбол | 2 | Комплекс упр |
| 20. | Стойка игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол | 2 | Комплекс упр |
| 21. | Стойка игрока. Сочетание приемов ведения, передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игра в баскетбол | 2 | Комплекс упр |
| 22. | Стойка игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Передача двумя руками от головы в прыжке. Игра в баскетбол | 2 | Комплекс упр |
| 23. | Стойка игрока. Передача мяча от головы в движении в парах. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Игра в баскетбол | 2 | Комплекс упр |
| 24. | Передачи мяча в тройках со сменой | 2 | Комплекс упр |

| | | | |
|-----|---|---|--------------|
| | мест. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол | | |
| 25. | Стойка игрока. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол | 2 | Комплекс упр |

| | | | |
|-----|---|---|--------------|
| 26. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения мяча с сопротивлением. Техника штрафного броска. Игра в баскетбол | 2 | Комплекс упр |
| 27. | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Игра в баскетбол | 2 | Комплекс упр |
| 28. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы | 1 | Комплекс упр |
| 29. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Упор присев на одной ноге. Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | 2 | Комплекс упр |
| 30. | Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Техника подтягивания на перекладине. Развитие силы | 1 | Комплекс упр |
| 31. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. Повороты в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силы | 2 | Комплекс упр |
| 32. | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Прыжок боком. Повороты в движении. Лазанье по канату в три приема. Развитие силы | 2 | Комплекс упр |
| 33. | Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок вперед. Повороты в движении. Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие силы | 2 | Комплекс упр |
| 34. | В.М.Комбинация из разученных элементов. Кувырок назад в полушпагат. Повороты в движении. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие силы | 2 | Комплекс упр |
| 35. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 16 мин. ОРУ. Развитие выносливости | 1 | Комплекс упр |
| 36. | В.М.Равномерный бег 18 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости | 2 | Комплекс упр |

| | | | |
|-------|---|----------|--------------|
| 37. | Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости | 2 | Комплекс упр |
| 38. | Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости | 1 | Комплекс упр |
| 39. | В.М.Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | 2 | Комплекс упр |
| 40. | Низкий старт. ОРУ. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие скоростных качеств | 1 | Комплекс упр |
| 41. | Промежуточная аттестация за курс 9 класса. | 1 | Комплекс упр |
| ИТОГО | | 68 часов | |