

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа п. Надвоицы

Рабочая программа  
по  
физической культуре  
(учебный предмет)

5-9  
(классы)

5 лет  
(срок реализации)

Принята на Педагогическом Совете  
Протокол № 274  
от «30» августа 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор школы:

  
Е.В. Пинаева

2021 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа для обучающихся и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья составлена на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, автором – составителем которой является В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция);
- В соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ п.Надвоицы от 30.09.2021 №274.

Учебная программа для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, предусматривает решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

Оздоровительные задачи - профилактика заболеваний опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Образовательные задачи – освоение двигательных навыков и умений, формирование элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательные задачи – формирование физических и моральных качеств личности.

Коррекционная задача – исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений. Программный материал был подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, однако в связи с особенностями развития детей, он предлагается в умеренном и упрощённом объёме. Основной задачей является формирование базовых двигательных навыков по видам спорта и расширение двигательного опыта.

Учитывая важность развития двигательных качеств, систем и функций организма этих детей, значительное место в программе отводится упражнениям на развитие вестибулярного аппарата, формирование выносливости и повышение работоспособности, а также развития эмоционально – волевой сферы. Упражнения на тренажёрах и снарядах способствуют решению задач коррекционной и профилактической работы. Обучающиеся, воспитанники с ограниченными возможностями здоровья (7 вида) требуют повышенного индивидуального внимания, поэтому процесс педагогического воздействия строится на основе дифференцированного подхода. Значительное место в учебном процессе занимают подвижные игры и игровые упражнения, являющиеся подводящими в основных разделах программы по видам спорта.

## **Цели и задачи программы**

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

**Цель программы:** развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

## **Задачи программы:**

1. обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма учащихся с ОВЗ через оптимальные физические нагрузки;
2. формировать жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
3. содействовать воспитанию нравственно-волевых качеств;
4. развивать коммуникативную и познавательную деятельность учащихся с ОВЗ;
5. воспитывать бережное отношения к своему здоровью;
6. формировать потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная

рабочая учебная программа для 5—9 классов с ОВЗ направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** освоения образовательной программы среднего общего образования характеризуются основными направлениями воспитательной работы и должны отражать:

**1.Гражданское воспитание:**

- готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;
- готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки в области физической культуры и спорта;

**2.Патриотическое воспитание:**

- проявление интереса к прошлому и настоящему физической культуры и спорта России, ценностным отношением к достижениям российских спортсменов, ученых, к использованию этих достижений в других сферах деятельности человека.

**3.Духовно-нравственное воспитание:**

- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов;
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности;
- готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм.

**4.Эстетическое воспитание:**

- способность к эмоциональному и эстетическому восприятию оздоровительных и физкультурных объектов, задач, решений, рассуждений;
- умению видеть физкультурно-оздоровительные закономерности в искусстве, приобщение к уникальному российскому научному наследию;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей.

**5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- готовность применять знания в области физической культуры и здорового образа жизни в интересах своего здоровья;
- ведение здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**6.Трудовое воспитание:**

- установка на активное участие в решении практических задач физкультурно-оздоровительной направленности;
- осознание важности физической подготовки на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности

**7.Экологическое воспитание:**

- ориентация на применение физкультурно-оздоровительных знаний для решения задач в области сохранения окружающей среды;
- планирование поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

**8.Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества;
- понимание физической культуры и спорта как сферы человеческой деятельности, этапов её развития и значимости для развития современного общества;
- овладение простейшими навыками исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и здорового образа жизни.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей

познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основная форма организации учебного процесса – урок.

Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

***Профилактические и коррекционные упражнения*** — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела;

профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекции и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

#### **Способы самоконтроля.**

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

#### **Программный материал по спортивным играм**

##### **• Баскетбол.**

*Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*Технические приемы.*

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

8-9 класс. Нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

## • **Волейбол**

*Теоретические сведения.* История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

*Технические приемы.*

5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

6—7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

8—9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

### **Программный материал по гимнастике**

#### • **Гимнастика с основами акробатики**

*Теоретические сведения.* 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 упражнения.

*Строевые упражнения.*

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении.

*Общеразвивающие упражнения.*

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-1,5кг).

Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Висы и упоры.

5-9 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

*Акробатические упражнения.*

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

*Развитие координационных способностей.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

*Развитие силовой выносливости.*

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

### **Программный материал по легкой атлетике**

#### • **Легкая атлетика**

*Теоретические сведения.* 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 объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Спринтерский бег.*

5 класс. Высокий старт

6 класс. Высокий старт

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

*Прыжок в длину, в высоту.*

5-9 класс. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту

*Метание малого мяча на дальность и в цель.*

5-6 класс. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши - 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей.*

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

*Развитие координационных способностей.*

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

## **Программный материал по лыжной подготовке**

### **• Лыжная подготовка.**

*Теоретические сведения.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

*Техника лыжных ходов.*

5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1км.

6 класс. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1км. Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 1 км.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.

### **Программный материал по плаванию**

#### **• Плавание**

*Теоретические сведения.* Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителей. Техника безопасности при проведении занятий. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

#### 5-9 класс

**Освоение техники плавания.** Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине. Старты, повороты, ныряние ногами головой

**Развитие выносливости:** повторное проплывание отрезков 25-50 метров 2-6 раз, 100-150м по 3-4 раза. Проплывание до 400м. Игры и развлечения на воде

**Развитие координационных способностей:** упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.

### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (с учётом Рабочей программы воспитания от 30.09.2020г. №274)**

#### **5 - 6 классы 2 часа в неделю**

| <i>Тема урока</i>                                            | <i>Кол-во часов</i> | <i>содержание</i>                                                               | <i>Основные направления воспитательной деятельности</i>                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Легкая атлетика 10 часов.</b>                             |                     |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
| 1. Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Низкий старт  | 1                   | Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Низкий старт. Ускорения.            | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8<br><br>Школьные соревнования – легкоатлетический кросс «Золотая осень»<br>Тестирование ВФСК ГТО<br>Школьные соревнования по прыжкам в высоту<br>Школьные соревнования «Лапта» |
| 2. Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                     | 1                   | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У. - спринт 30м                         |                                                                                                                                                                                                      |
| 3. Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                     | 1                   | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У. - спринт 60м                         |                                                                                                                                                                                                      |
| 4. Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.   | 1                   | Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.                         |                                                                                                                                                                                                      |
| 5. Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.   | 1                   | Кроссовая подготовка. К.У. - метание малого мяча на дальность.                  |                                                                                                                                                                                                      |
| 6. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.           | 1                   | Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.           |                                                                                                                                                                                                      |
| 7. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.           | 1                   | Кроссовая подготовка. К.У. - прыжки в длину с разбега.                          |                                                                                                                                                                                                      |
| 9. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега | 1                   | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега |                                                                                                                                                                                                      |



|                                                                |   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега  | 1 | К.У. - Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Баскетбол. Техника и правила игры 8 часов</b>               |   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.Техника безопасности. Стойки, перемещения. Ведение-передача. | 1 | Техника безопасности. Стойки, перемещения. Ведение-передача. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.                                                                         | <b>1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8</b><br><br>Школьные соревнования по прыжкам в высоту<br>Познавательная игра «Мир спорта»<br>Школьные соревнования по баскетболу<br>Урок-исследование «Баскетбол – развитие физических качеств» |
| 2.Передачи. Ведение.                                           | 1 | Передачи двумя руками от груди. Передачи в сочетании с ведением. Правила игры в в баскетбол. Учебная игра.                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.Ведение мяча.                                                | 1 | Ведение мяча в сочетании с передачами (в парах, в колоннах). Ведение мяча с изменением направления. Ведение – остановка – передача. Ведение – бросок в кольцо. Учебная игра. |                                                                                                                                                                                                                         |
| 4.Броски в кольцо.                                             | 1 | Броски в кольцо:<br>двумя руками от груди<br>двумя руками сверху<br>Ведение – остановка – бросок в кольцо. Учебная игра.                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |
| 5.Ведение – остановка – бросок.                                | 1 | Ведение – остановка – бросок. Учебная игра.                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |
| 6. Броски в кольцо. Ведение мяча.                              | 1 | Броски в кольцо:<br>двумя руками от груди<br>двумя руками сверху<br>Ведение – остановка – бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением направления<br>Учебная игра.            |                                                                                                                                                                                                                         |
| 7.Ведение – остановка – передача.                              | 2 | Ведение мяча в сочетании с передачами (в парах, в колоннах). Ведение – остановка – передача. Учебная игра.                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Плавание 10 часов</b>                                       |   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.Плавательные упражнения. Кроль на груди.                     | 1 | Плавательные упражнения. Кроль на груди:<br>скольжение<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации                                                          | <b>1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8</b><br><br>Образовательно-познавательный урок «Современные спортивные способы плавания »<br>Школьные                                                                                           |
| 2.Кроль на груди. Кроль на спине.                              | 1 | Кроль на груди, на спине:<br>скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                            |   |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            |   | работа рук и ног в полной координации                                                                                                                               | соревнования по плаванию<br>Познавательная игра «Физкульт Ура»<br>Спортивно-игровая программа «День матери»<br>Тестирование ВФСК ГТО |
| 3. Кроль на груди.<br>Кроль на спине.                      | 1 | Кроль на груди, на спине:<br>скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации                                             |                                                                                                                                      |
| 4.Кроль на груди.<br>Стартовый прыжок.                     | 1 | Кроль на груди, на спине:<br>скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации.<br>Стартовый прыжок.                       |                                                                                                                                      |
| 5. Кроль на груди.<br>Стартовый прыжок.                    | 1 | Кроль на груди:<br>скольжение<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации.<br>Стартовый прыжок.                                                    |                                                                                                                                      |
| 6. Кроль на груди.<br>Кроль на спине.<br>Стартовый прыжок. | 1 | Кроль на груди, на спине:<br>скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации<br>К.У. - стартовый прыжок                  |                                                                                                                                      |
| 7. Кроль на груди.                                         | 1 | Кроль на груди:<br>скольжение<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации.<br>проплывание отрезков 25-50м с ускорением                             |                                                                                                                                      |
| 8. Кроль на груди.                                         | 1 | Кроль на груди:<br>скольжение<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации.<br>проплывание отрезков 25-50м с ускорением                             |                                                                                                                                      |
| 9.Кроль на груди.<br>Кроль на спине.                       | 1 | Кроль на груди, на спине:<br>скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации<br>проплывание отрезков 25-50м с ускорением |                                                                                                                                      |
| 10.Кроль на груди.<br>Кроль на спине.                      | 1 | К.У. – кроль на груди, на спине (25м)                                                                                                                               |                                                                                                                                      |
| <b>Лыжная подготовка 12 часов</b>                          |   |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |
| 1.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.        | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.                                                                                                                   |                                                                                                                                      |

|                                                                        |   |                                                                                                                |                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.Попеременный двухшажный ход.                                         | 1 | Попеременный двухшажный ход 2 км.                                                                              | 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8<br><br>Зимний Фестиваль ВФСК ГТО<br>Спортивно-игровая программа «Русские богатыри»<br>Урок-исследование «Лыжи – способ передвижения человека» |
| 3. Попеременный двухшажный ход. Подъемы.                               | 1 | Попеременный двухшажный ход 2 км. Подъемы «елочкой»                                                            |                                                                                                                                                                     |
| 4. Попеременный двухшажный ход. Повороты.                              | 1 | Попеременный двухшажный ход 1 км. Повороты на месте махом лыж.                                                 |                                                                                                                                                                     |
| 5. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход 2 км. Повороты на месте махом лыж.                    |                                                                                                                                                                     |
| 6. Одновременный бесшажный ход.                                        | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км.                           |                                                                                                                                                                     |
| 7. Одновременный бесшажный ход. Спуски.                                | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход 2 км. Спуски в высокой и средней стойке.              |                                                                                                                                                                     |
| 8. Одновременный бесшажный ход.                                        | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Дистанция 1 км. Спуски в высокой и средней стойке.   |                                                                                                                                                                     |
| 9.Техника лыжных ходов.                                                | 1 | Прохождение дистанции 1 км с учетом времени..                                                                  |                                                                                                                                                                     |
| 10. Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков.              | 1 | Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков – преодоление неровностей на спусках                      |                                                                                                                                                                     |
| 11. Техника лыжных ходов. Торможение «плугом».                         | 1 | Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков – преодоление неровностей на спусках. Торможение «плугом» |                                                                                                                                                                     |
| 12. Техника лыжных ходов.                                              | 1 | Техника лыжных ходов. Дистанция 2-3 км.                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| Гимнастика с элементами акробатики 12 часов                            |   |                                                                                                                |                                                                                                                                                                     |
| 1.Техника безопасности. Акробатика.                                    | 1 | Техника безопасности. Акробатика – кувырок вперед, назад.                                                      | 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8<br><br>Урок-исследование «Развитие гибкости»<br>Урок-исследование                                                                             |
| 2. Акробатика.                                                         | 1 | Акробатика – кувырок вперед, назад (слитно), стойка на лопатках.                                               |                                                                                                                                                                     |
| 3. Акробатика. Лазанье по канату.                                      | 1 | Акробатика – кувырок вперед, назад (слитно), стойка на лопатках.                                               |                                                                                                                                                                     |

|                                                  |   |                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  |   | Лазанье по канату.                                                                            | «Развитие силовых качеств»<br>Урок-исследование<br>«Гимнастический снаряд и инвентарь»                                                                                                 |
| 4.Акробатическая комбинация.                     | 1 | Акробатическая комбинация.<br>К.У. – кувырок вперед.                                          |                                                                                                                                                                                        |
| 5. Акробатическая комбинация.                    | 1 | Акробатическая комбинация.<br>К.У. - кувырок назад                                            |                                                                                                                                                                                        |
| 6.Опорный прыжок.                                | 1 | Опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину)                                          |                                                                                                                                                                                        |
| 7. Опорный прыжок                                | 1 | К.У - опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину)                                    |                                                                                                                                                                                        |
| 8. Опорный прыжок                                | 1 | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Силовая подготовка.                               |                                                                                                                                                                                        |
| 9. Опорный прыжок                                | 1 | К.У. - опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Силовая подготовка.<br>Прыжки на скакалке. |                                                                                                                                                                                        |
| 10.Лазанье по канату.                            | 1 | Лазанье по канату.<br>Силовая подготовка.<br>Прыжки на скакалке.                              |                                                                                                                                                                                        |
| 11.Лазанье по канату.                            | 1 | К.У. - лазанье по канату.<br>Силовая подготовка.<br>Прыжки на скакалке.                       | 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8<br><br>Урок-исследование<br>«Развитие скоростно-силовых качеств»<br>Урок-исследование<br>«летающий мяч»<br>Школьные соревнования по спортивным играм (пионербол) |
| 12.Гимнастическая полоса препятствий.            | 1 | Гимнастическая полоса препятствий.                                                            |                                                                                                                                                                                        |
| <b>Волейбол. Техника и правила игры 8 часов.</b> |   |                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |
| 1.Прием-передача сверху                          |   | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра         |                                                                                                                                                                                        |
| 2. Прием-передача сверху                         |   | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра         |                                                                                                                                                                                        |
| 3. Прием-передача сверху                         |   | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра         |                                                                                                                                                                                        |
| 4. Прием-передача сверху, снизу                  |   | Прием-передача сверху, снизу:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра  |                                                                                                                                                                                        |

|                                               |  |                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 5. Прием-передача сверху, снизу               |  | Прием-передача сверху, снизу:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра                |  |
| 6. Прием-передача сверху, снизу. Подача мяча. |  | Прием-передача сверху, снизу:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Подача мяча<br>Учебная игра |  |
| 7. Прием-передача сверху, снизу. Подача мяча  |  | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Подача мяча<br>Учебная игра        |  |
| 8. Прием-передача сверху, снизу. Подача мяча. |  | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>подача мяча<br>Учебная игра        |  |

#### Легкая атлетика 8 часов

|                                                           |  |                                                                       |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                   |  | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.<br>К.У.- спринт 30м             | 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8<br><br>Урок-исследование «Развитие выносливости»<br>Урок-исследование «ЧСС» |
| 2.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                   |  | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.<br>К.У.- спринт 60м             |                                                                                                   |
| 3.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность. |  | Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.               |                                                                                                   |
| 4.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность. |  | Кроссовая подготовка. К.У. - метание малого мяча на дальность.        |                                                                                                   |
| 5.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.         |  | Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. |                                                                                                   |
| 6.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.         |  | Кроссовая подготовка. К.У. - прыжки в длину с разбега.                |                                                                                                   |
| 7.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                   |  | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.<br>К.У.- спринт 30м             |                                                                                                   |
| 8.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                   |  | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.<br>К.У.- спринт 60м             |                                                                                                   |

#### 7 - 8 классы 2 часа в неделю

| Тема урока                | Кол-во часов | содержание | Основные направления воспитательной деятельности |
|---------------------------|--------------|------------|--------------------------------------------------|
| Легкая атлетика 10 часов. |              |            |                                                  |

|                                                               |   |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Низкий старт    | 1 | Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Низкий старт. Ускорения.            | <b>1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8</b><br><br>Школьные соревнования – лёгкоатлетический кросс «Золотая осень»<br>Тестирование ВФСК ГТО<br>Школьные соревнования по прыжкам в высоту<br>Школьные соревнования «Лепта» |
| 2.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                       | 1 | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 30м                          |                                                                                                                                                                                                            |
| 3.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                       | 1 | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 60м                          |                                                                                                                                                                                                            |
| 4.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.     | 1 | Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.                         |                                                                                                                                                                                                            |
| 5.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.     | 1 | Кроссовая подготовка. К.У. - метание малого мяча на дальность.                  |                                                                                                                                                                                                            |
| 6.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.             | 1 | Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.           |                                                                                                                                                                                                            |
| 7.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.             | 1 | Кроссовая подготовка. К.У. - прыжки в длину с разбега.                          |                                                                                                                                                                                                            |
| 9.Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега   | 1 | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега |                                                                                                                                                                                                            |
| 10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега | 1 | К.У. - Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега                |                                                                                                                                                                                                            |

#### **Баскетбол. Техника и правила игры 8 часов**

|                                                                |   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Техника безопасности. Стойки, перемещения. Ведение-передача. | 1 | Техника безопасности. Стойки, перемещения. Ведение-передача. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.                                                                         | <b>1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8</b><br><br>Школьные соревнования по прыжкам в высоту<br>Познавательная игра «Мир спорта»<br>Урок-исследование «Прыгающий мяч»<br>Школьные соревнования по баскетболу |
| 2.Передачи. Ведение.                                           | 1 | Передачи двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Передачи в сочетании с ведением. Учебная игра.                                                                         |                                                                                                                                                                                               |
| 3.Ведение мяча.                                                | 1 | Ведение мяча в сочетании с передачами (в парах, в колоннах). Ведение мяча с изменением направления. Ведение – остановка – передача. Ведение – бросок в кольцо. Учебная игра. |                                                                                                                                                                                               |
| 4.Броски в кольцо.                                             | 1 | Броски в кольцо: двумя руками от груди двумя руками сверху Ведение – остановка – бросок в                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |

|                                      |   |                                                                                                                                                                      |  |
|--------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                      |   | кольцо.<br>Учебная игра.                                                                                                                                             |  |
| 5.Ведение – остановка – бросок.      | 1 | Ведение – остановка – бросок.<br>Учебная игра.                                                                                                                       |  |
| 6. Броски в кольцо.<br>Ведение мяча. | 1 | Броски в кольцо:<br>двумя руками от груди<br>двумя руками сверху<br>Ведение – остановка – бросок в кольцо.<br>Ведение мяча с изменением направления<br>Учебная игра. |  |
| 7.Ведение – остановка – передача.    | 2 | Ведение мяча в сочетании с передачами (в парах, в колоннах).<br>Ведение – остановка – передача.<br>Учебная игра.                                                     |  |

#### Плавание 10 часов

|                                                                      |   |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Плавательные упражнения. Кроль на груди.                           | 1 | Плавательные упражнения.<br>Кроль на груди:<br>скольжение<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации                               | <b>1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8</b><br><br>Образовательно-познавательный урок<br>«Водные виды спорта»<br>Школьные соревнования по плаванию<br>Урок-исследование<br>«ЧСС – контроль физической нагрузки»<br>Познавательная игра<br>«Физкульт Ура»<br>Спортивно-игровая программа «День матери»<br>Тестирование ВФСК ГТО |
| 2.Кроль на груди.<br>Кроль на спине.                                 | 1 | Кроль на груди, на спине:<br>скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3. Кроль на груди.<br>Кроль на спине.<br>Брасс.                      | 1 | Кроль на груди, на спине, брасс:<br>скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.Кроль на груди.<br>Брасс.<br>Стартовый прыжок.                     | 1 | Кроль на груди, на спине, брасс:<br>скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации.<br>Стартовый прыжок. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5. Кроль на груди.<br>Брасс.<br>Стартовый прыжок.                    | 1 | Кроль на груди, брасс:<br>скольжение<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации.<br>Стартовый прыжок.                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6. Кроль на груди.<br>Кроль на спине.<br>Брасс.<br>Стартовый прыжок. | 1 | Кроль на груди, на спине, брасс:<br>скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                        |   |                                                                                                                                                                     |  |
|----------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                        |   | координации<br>К.У. - стартовый прыжок                                                                                                                              |  |
| 7. Кроль на груди.                     | 1 | Кроль на груди:<br>скольжение<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации.<br>проплывание отрезков 25-50м с ускорением                             |  |
| 8. Кроль на груди.                     | 1 | Кроль на груди:<br>скольжение<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации.<br>проплывание отрезков 25-50м с ускорением                             |  |
| 9. Кроль на груди.<br>Кроль на спине.  | 1 | Кроль на груди, на спине:<br>скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации<br>проплывание отрезков 25-50м с ускорением |  |
| 10. Кроль на груди.<br>Кроль на спине. | 1 | К.У. – кроль на груди, на спине (25м)                                                                                                                               |  |

#### **Лыжная подготовка 12 часов**

|                                                                        |   |                                                                                             |                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.                   | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.                                           | <b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</b><br><br>Зимний Фестиваль ВФСК ГТО<br>Урок-исследование «Лыжи как средство передвижения»<br>Спортивно-игровая программа «Русские богатыри» |
| 2. Попеременный двухшажный ход.                                        | 1 | Попеременный двухшажный ход 2 км.                                                           |                                                                                                                                                                        |
| 3. Попеременный двухшажный ход. Подъемы.                               | 1 | Попеременный двухшажный ход 2 км. Подъемы «елочкой»                                         |                                                                                                                                                                        |
| 4. Попеременный двухшажный ход. Повороты.                              | 1 | Попеременный двухшажный ход 1 км. Повороты на месте махом лыж.                              |                                                                                                                                                                        |
| 5. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход 2 км. Повороты на месте махом лыж. |                                                                                                                                                                        |
| 6. Одновременный бесшажный ход.                                        | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.       |                                                                                                                                                                        |
| 7. Одновременный                                                       | 1 | Попеременный двухшажный                                                                     |                                                                                                                                                                        |



|                                                                 |   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| бесшажный ход.<br>Спуски.                                       |   | ход, одновременный<br>бесшажный ход 2 км. Спуски в<br>высокой и средней стойке.                                                                          |                                                                                                                                                                                           |
| 8. Одновременный<br>бесшажный ход.                              | 1 | Попеременный двухшажный<br>ход, одновременный<br>бесшажный ход. Дистанция 1<br>км. Спуски в высокой и<br>средней стойке.                                 |                                                                                                                                                                                           |
| 9. Техника лыжных<br>ходов.                                     | 1 | Прохождение дистанции 1 км с<br>учетом времени..                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |
| 10. Техника лыжных<br>ходов. Преодоление<br>подъемов и спусков. | 1 | Техника лыжных ходов.<br>Преодоление подъемов и<br>спусков – преодоление<br>неровностей на спусках                                                       |                                                                                                                                                                                           |
| 11. Техника лыжных<br>ходов. Торможение<br>«плугом».            | 1 | Техника лыжных ходов.<br>Преодоление подъемов и<br>спусков – преодоление<br>неровностей на спусках.<br>Торможение «плугом»                               |                                                                                                                                                                                           |
| 12. Техника лыжных<br>ходов.                                    | 1 | Техника лыжных ходов.<br>Дистанция 2-3 км.                                                                                                               |                                                                                                                                                                                           |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики 12 часов</b>              |   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |
| 1. Техника<br>безопасности.<br>Акробатика.                      | 1 | Техника безопасности.<br>Акробатика – кувырок вперед,<br>назад.                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |
| 2. Акробатика.                                                  | 1 | Акробатика – кувырок вперед,<br>назад (слитно), стойка на<br>лопатках. Стойка на голове и<br>руках. Кувырок назад в<br>полушпагат.                       | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8<br><br>Урок-исследование<br>«Акробатика»<br><br>Урок-исследование<br>«Развитие силовых качеств»<br><br>Урок-исследование<br>«Гимнастический снаряд и<br>инвентарь» |
| 3. Акробатика.<br>Лазанье по канату.                            | 1 | Акробатика – кувырок вперед,<br>назад (слитно), стойка на<br>лопатках. Стойка на голове и<br>руках. Кувырок назад в<br>полушпагат.<br>Лазанье по канату. |                                                                                                                                                                                           |
| 4. Акробатическая<br>комбинация.                                | 1 | Акробатическая комбинация.<br>Стойка на голове и руках.<br>Кувырок назад в полушпагат.<br>К.У. – кувырок вперед.                                         |                                                                                                                                                                                           |
| 5. Акробатическая<br>комбинация.                                | 1 | Акробатическая комбинация.<br>К.У. - кувырок назад                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |
| 6. Опорный прыжок.                                              | 1 | Опорный прыжок – вскок в<br>упор присев (конь в ширину)                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |
| 7. Опорный прыжок                                               | 1 | К.У - опорный прыжок – вскок<br>в упор присев (конь в ширину)                                                                                            |                                                                                                                                                                                           |
| 8. Опорный прыжок                                               | 1 | Опорный прыжок ноги врозь<br>(козел в ширину). Силовая<br>подготовка.                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |
| 9. Опорный прыжок                                               | 1 | К.У. - опорный прыжок ноги<br>врозь (козел в ширину).<br>Силовая подготовка.<br>Прыжки на скакалке.                                                      |                                                                                                                                                                                           |
| 10. Лазанье по канату.                                          | 1 | Лазанье по канату.<br>Силовая подготовка.                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           |

|                                                                        |   |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        |   | Прыжки на скакалке.                                                                                          |                                                                                                                                                                                               |
| 11.Лазанье по канату.                                                  | 1 | К.У. - лазанье по канату.<br>Силовая подготовка.<br>Прыжки на скакалке.                                      |                                                                                                                                                                                               |
| 12.Гимнастическая полоса препятствий.                                  | 1 | Гимнастическая полоса препятствий.                                                                           |                                                                                                                                                                                               |
| <b>Волейбол. Техника и правила игры 8 часов.</b>                       |   |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |
| 1.Прием-передача сверху                                                |   | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра                        | <b>1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8</b><br><br>Урок-исследование «Развитие скоростно-силовых качеств»<br>Урок-исследование «Путь к преодолению»<br>Школьные соревнования по спортивным играм (пионербол) |
| 2. Прием-передача сверху                                               |   | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра                        |                                                                                                                                                                                               |
| 3. Прием-передача сверху                                               |   | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра                        |                                                                                                                                                                                               |
| 4. Прием-передача сверху, снизу                                        |   | Прием-передача сверху, снизу:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра                 |                                                                                                                                                                                               |
| 5. Прием-передача сверху, снизу. Прямой нападающий удар.               |   | Прием-передача сверху, снизу:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра                 |                                                                                                                                                                                               |
| 6. Прием-передача сверху, снизу. Поддача мяча. Прямой нападающий удар. |   | Прием-передача сверху, снизу:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Поддача мяча<br>Учебная игра |                                                                                                                                                                                               |
| 7. Прием-передача сверху, снизу. Поддача мяча                          |   | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Поддача мяча<br>Учебная игра        |                                                                                                                                                                                               |
| 8. Прием-передача сверху, снизу. Поддача мяча.                         |   | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах                                                               |                                                                                                                                                                                               |

|                                                           |  |                                                                       |                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |  | в парах через сетку<br>подача мяча<br>Учебная игра                    |                                                                                                      |
| <b>Легкая атлетика 8 часов</b>                            |  |                                                                       |                                                                                                      |
| 1.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                   |  | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.<br>К.У.- спринт 30м             | 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8<br><br>Урок-исследование «Развитие выносливости»<br>Урок-исследование «Прыжки» |
| 2.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                   |  | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.<br>К.У.- спринт 60м             |                                                                                                      |
| 3.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность. |  | Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.               |                                                                                                      |
| 4.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность. |  | Кроссовая подготовка. К.У. - метание малого мяча на дальность.        |                                                                                                      |
| 5.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.         |  | Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. |                                                                                                      |
| 6.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.         |  | Кроссовая подготовка. К.У. - прыжки в длину с разбега.                |                                                                                                      |
| 7.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                   |  | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.<br>К.У.- спринт 30м             |                                                                                                      |
| 8.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                   |  | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.<br>К.У.- спринт 60м             |                                                                                                      |

#### 9 класс 2 часа в неделю

| Тема урока                                                 | Кол-во часов | содержание                                                           | Основные направления воспитательной деятельности                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Легкая атлетика 10 часов.</b>                           |              |                                                                      |                                                                                                                                                                                                     |
| 1.Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Низкий старт | 1            | Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Низкий старт. Ускорения. | 1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8<br><br>Школьные соревнования – лёгкоатлетический кросс «Золотая осень»<br>Тестирование ВФСК ГТО<br>Школьные соревнования по прыжкам в высоту<br>Школьные соревнования «Лапта» |
| 2.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                    | 1            | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.<br>К.У.- спринт 30м            |                                                                                                                                                                                                     |
| 3.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                    | 1            | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.<br>К.У.- спринт 60м            |                                                                                                                                                                                                     |
| 4.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.  | 1            | Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.              |                                                                                                                                                                                                     |
| 5.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.  | 1            | Кроссовая подготовка. К.У. - метание малого мяча на дальность.       |                                                                                                                                                                                                     |
| 6.Кроссовая подготовка. Прыжки в                           | 1            | Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения.                          |                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                |   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| длину с разбега.                                               |   | Прыжки в длину с разбега.                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |
| 7.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.              | 1 | Кроссовая подготовка. К.У. - прыжки в длину с разбега.                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |
| 9.Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега    | 1 | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |
| 10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега  | 1 | К.У. - Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Баскетбол. Техника и правила игры 8 часов</b>               |   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.Техника безопасности. Стойки, перемещения. Ведение-передача. | 1 | Техника безопасности. Стойки, перемещения. Ведение-передача. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.                                                                          | <b>1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8</b><br><br>Школьные соревнования по прыжкам в высоту<br>Познавательная игра «Мир спорта»<br>Урок-исследование «эволюция правил игры в баскетбол»<br>Школьные соревнования по баскетболу |
| 2.Передачи. Ведение.                                           | 1 | Передачи двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Передачи в сочетании с ведением. Учебная игра.                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.Ведение мяча.                                                | 1 | Ведение мяча в сочетании с передачами (в парах, в колоннах). Ведение мяча с изменением направления. Ведение – остановка – передача. Ведение – бросок в кольцо. Учебная игра.  |                                                                                                                                                                                                                  |
| 4.Броски в кольцо.                                             | 1 | Броски в кольцо: двумя руками от груди двумя руками сверху Ведение – остановка – бросок в кольцо. Учебная игра.                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |
| 5.Ведение – остановка – бросок.                                | 1 | Ведение – остановка – бросок. Взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра.                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |
| 6. Броски в кольцо. Ведение мяча.                              | 1 | Броски в кольцо: двумя руками от груди двумя руками сверху Ведение – остановка – бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение. Учебная игра. |                                                                                                                                                                                                                  |
| 7.Ведение – остановка – передача.                              | 2 | Ведение мяча в сочетании с передачами (в парах, в колоннах). Ведение – остановка – передача.                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                      |   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |   | Учебная игра.                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Плавание 10 часов</b>                                             |   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1.Плавательные упражнения. Кроль на груди.                           | 1 | Плавательные упражнения.<br>Кроль на груди:<br>скольжение<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации                                    | <b>1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8</b><br><br>Образовательно-познавательный урок<br>«Положение тела человека в воде»<br>Школьные соревнования по плаванию<br>Урок-исследование<br>«Самоконтроль»<br>Познавательная игра<br>«Физкульт Ура»<br>Спортивно-игровая программа «День матери»<br>Тестирование ВФСК ГТО |
| 2.Кроль на груди.<br>Кроль на спине.                                 | 1 | Кроль на груди, на спине:<br>скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3. Кроль на груди.<br>Кроль на спине.<br>Брасс.                      | 1 | Кроль на груди, на спине, брасс:<br>скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4.Кроль на груди.<br>Брасс.<br>Стартовый прыжок.                     | 1 | Кроль на груди, на спине, брасс:<br>скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации.<br>Стартовый прыжок.      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5. Кроль на груди.<br>Брасс.<br>Стартовый прыжок.                    | 1 | Кроль на груди, брасс:<br>скольжение<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации.<br>Стартовый прыжок.                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6. Кроль на груди.<br>Кроль на спине.<br>Брасс.<br>Стартовый прыжок. | 1 | Кроль на груди, на спине, брасс:<br>скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации<br>К.У. - стартовый прыжок |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7. Кроль на груди.<br>Брасс                                          | 1 | Кроль на груди, брасс:<br>скольжение<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации.<br>проплывание отрезков 25-50м с ускорением            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 8. Кроль на груди.<br>Брасс                                          | 1 | Кроль на груди, брасс:<br>скольжение<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации.<br>проплывание отрезков 25-50м с ускорением            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 9.Кроль на груди.                                                    | 1 | Кроль на груди, на спине:                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                       |   |                                                                                                                                        |  |
|---------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Кроль на спине.                       |   | скольжение на груди, на спине<br>работа рук и ног<br>работа рук и ног в полной координации<br>проплывание отрезков 25-50м с ускорением |  |
| 10.Кроль на груди.<br>Кроль на спине. | 1 | К.У. – кроль на груди, на спине (25м)                                                                                                  |  |

#### **Лыжная подготовка 12 часов**

|                                                                        |   |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.                    | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.                                                                           | <b>1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8</b><br><br>Зимний Фестиваль ВФСК ГТО<br>Урок-исследование «Лыжи – из древности до современности»<br>Спортивно-игровая программа «Русские богатыри» |
| 2.Попеременный двухшажный ход.                                         | 1 | Попеременный двухшажный ход 2 км.                                                                                           |                                                                                                                                                                             |
| 3. Попеременный двухшажный ход. Подъемы.                               | 1 | Попеременный двухшажный ход 2 км. Подъемы «елочкой»                                                                         |                                                                                                                                                                             |
| 4. Попеременный двухшажный ход. Повороты.                              | 1 | Попеременный двухшажный ход 1 км. Повороты на месте махом лыж.                                                              |                                                                                                                                                                             |
| 5. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход 2 км. Повороты на месте махом лыж.                                 |                                                                                                                                                                             |
| 6. Одновременный бесшажный ход.                                        | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км.                                        |                                                                                                                                                                             |
| 7. Одновременный бесшажный ход. Спуски.                                | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход 2 км. Спуски в высокой и средней стойке.                           |                                                                                                                                                                             |
| 8. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход.                         | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Дистанция 1 км. Спуски в высокой и средней стойке. |                                                                                                                                                                             |
| 9.Техника классических лыжных ходов. Коньковый ход.                    | 1 | Прохождение дистанции 1 км с учетом времени. Коньковый ход.                                                                 |                                                                                                                                                                             |
| 10. Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков.              | 1 | Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков – преодоление неровностей на спусках                                   |                                                                                                                                                                             |
| 11. Техника лыжных                                                     | 1 | Техника лыжных ходов.                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |

|                             |   |                                                                                          |  |
|-----------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ходов. Торможение «плугом». |   | Преодоление подъемов и спусков – преодоление неровностей на спусках. Торможение «плугом» |  |
| 12. Техника лыжных ходов.   | 1 | Техника лыжных ходов. Дистанция 2-3 км.                                                  |  |

#### Гимнастика с элементами акробатики 12 часов

|                                        |   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Техника безопасности. Акробатика.   | 1 | Техника безопасности. Акробатика – кувырок вперед, назад.                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |
| 2. Акробатика.                         | 1 | Акробатика – кувырок вперед, назад (слитно), стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат. Мост – поворот в упор на колено.                    | <b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</b><br><br>Урок-исследование «Спортивные снаряды – конь, козел»<br>Урок-исследование «Формирование правильной осанки»<br>Урок-исследование «Упражнения на гибкость и равновесие» |
| 3. Акробатика. Лазанье по канату.      | 1 | Акробатика – кувырок вперед, назад (слитно), стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат. Мост – поворот в упор на колено. Лазанье по канату. |                                                                                                                                                                                                            |
| 4. Акробатическая комбинация.          | 1 | Акробатическая комбинация. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат. К.У. – кувырок вперед.                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            |
| 5. Акробатическая комбинация.          | 1 | Акробатическая комбинация. К.У. – кувырок назад                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |
| 6. Опорный прыжок.                     | 1 | Опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину)                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                            |
| 7. Опорный прыжок                      | 1 | К.У. – опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину)                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                            |
| 8. Опорный прыжок                      | 1 | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Силовая подготовка. Опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину)                                                                        |                                                                                                                                                                                                            |
| 9. Опорный прыжок                      | 1 | К.У. – опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Опорный прыжок «согнув ноги» (конь в ширину). Силовая подготовка. Прыжки на скакалке.                                                    |                                                                                                                                                                                                            |
| 10. Лазанье по канату.                 | 1 | Лазанье по канату. Силовая подготовка. Прыжки на скакалке.                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                            |
| 11. Лазанье по канату.                 | 1 | К.У. – лазанье по канату. Силовая подготовка. Прыжки на скакалке.                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                            |
| 12. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | Гимнастическая полоса препятствий.                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |

#### Волейбол. Техника и правила игры 8 часов.

|                                                                       |  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Прием-передача сверху                                              |  | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра                       | <b>1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8</b><br><br>Урок-исследование «Физические качества»<br>Урок-исследование «Лишний вес»<br>Школьные соревнования по спортивным играм (пионербол) |
| 2. Прием-передача сверху                                              |  | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра                       |                                                                                                                                                                        |
| 3. Прием-передача сверху                                              |  | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра                       |                                                                                                                                                                        |
| 4. Прием-передача сверху, снизу                                       |  | Прием-передача сверху, снизу:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра                |                                                                                                                                                                        |
| 5. Прием-передача сверху, снизу. Прямой нападающий удар.              |  | Прием-передача сверху, снизу:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Учебная игра                |                                                                                                                                                                        |
| 6. Прием-передача сверху, снизу. Подача мяча. Прямой нападающий удар. |  | Прием-передача сверху, снизу:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Подача мяча<br>Учебная игра |                                                                                                                                                                        |
| 7. Прием-передача сверху, снизу. Подача мяча                          |  | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>Подача мяча<br>Учебная игра        |                                                                                                                                                                        |
| 8. Прием-передача сверху, снизу. Подача мяча.                         |  | Прием-передача сверху:<br>над собой<br>в парах<br>в парах через сетку<br>подача мяча<br>Учебная игра        |                                                                                                                                                                        |
| <b>Легкая атлетика 8 часов</b>                                        |  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |
| 1.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.                               |  | Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.<br>К.У. - спринт 30м                                                  | <b>1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8</b><br><br>Урок-исследование                                                                                                                  |
| 2.Кроссовая                                                           |  | Кроссовая подготовка. Спринт                                                                                |                                                                                                                                                                        |



|                                                                    |  |                                                                             |                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| подготовка. Спринт<br>30, 60м.                                     |  | 30, 60м.<br>К.У.- спринт 60м                                                | «Олимпийские игры –<br>прошлое и настоящее»<br>Урок-исследование<br>«Средства физической<br>подготовки» |
| 3.Кроссовая<br>подготовка. Метание<br>малого мяча на<br>дальность. |  | Кроссовая подготовка.<br>Метание малого мяча на<br>дальность.               |                                                                                                         |
| 4.Кроссовая<br>подготовка. Метание<br>малого мяча на<br>дальность. |  | Кроссовая подготовка. К.У. -<br>метание малого мяча на<br>дальность.        |                                                                                                         |
| 5.Кроссовая<br>подготовка. Прыжки в<br>длину с разбега.            |  | Кроссовая подготовка.<br>Прыжковые упражнения.<br>Прыжки в длину с разбега. |                                                                                                         |
| 6.Кроссовая<br>подготовка. Прыжки в<br>длину с разбега.            |  | Кроссовая подготовка. К.У. -<br>прыжки в длину с разбега.                   |                                                                                                         |
| 7.Кроссовая<br>подготовка. Спринт<br>30, 60м.                      |  | Кроссовая подготовка. Спринт<br>30, 60м.<br>К.У.- спринт 30м                |                                                                                                         |
| 8.Кроссовая<br>подготовка. Спринт<br>30, 60м.                      |  | Кроссовая подготовка. Спринт<br>30, 60м.<br>К.У.- спринт 60м                |                                                                                                         |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026