

Управление образования Администрации Сысертского городского округа
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3»

«Согласовано»
Заместитель директора
МАОУ СОШ № 3
Лутко (Лутко Т. А.)
«28» августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 3
(Титова М.Н.)
Приказ № 52/2 - ОД
от «28» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5,7,8 классы (VIII вид)

Пояснительная записка

Программа создана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5–9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.

Программа физического воспитания учащихся 5—9 классов (VIII вид) является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11 — 16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры — подвижные и спортивные.**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—9 классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре—мае. Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия). На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

Распределение учебного материала по разделам программы и классам

Класс	Виды упражнений, количество часов				Всего часов
	Гимнастика и акробатика	Легкая атлетика	Лыжная подготовка	подвижные и спортивные игры	
5	14	18	20	16	68
6	14	18	20	16	68
7	14	18	20	16	68
8	14	18	20	16	68
9	14	18	20	16	68

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ног. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры, переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Продолжительная ходьба (20-30

мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба на скорость. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время. Кроссовый бег по пересеченной местности.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча, гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов; подъем по склону; передвижение на лыжах в медленном темпе. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость. Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом". Лыжные эстафеты на кругах. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Виды лыжного спорта; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов. Подъем по склону. Передвижение на лыжах в медленном темпе. Передвижение на лыжах попеременным (одновременным) двухшажным ходом. Передвижение на скорость. Повороты переступанием в движении. Торможение «плугом». Комбинированное торможение лыжами и палками. Правильное падение при прохождении спусков. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Учебная игра. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Наказания при нарушениях правил игры. Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Резервный вариант (погода не соответствует температурным нормам):

Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча с разбега на дальность. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Спортивные и подвижные игры (настольный теннис). Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.

Распределение учебного материала по разделам программы и классам

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Сентябрь	Легкая/а 9				
Октябрь	Гимнастика 9				
Ноябрь	Игры 9				
Декабрь	Гимнастика 5				
Январь	Лыжная/п 6				
Февраль	Лыжная/п 8				
Март	Лыжная/п 6				
Апрель	Игры 9				
Май	Легкая/а 7				
Легкая/а	16	16	16	16	16
Гимнастика	14	14	14	14	14
Лыжная/п	20	20	20	20	20
Игры	18	18	18	18	18
Всего	68	68	68	68	68

Требования к уровню подготовки учащихся

Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал

учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Требования к уровню подготовки выпускников 7 класса

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);
- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Контрольно-измерительный материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Требования к уровню подготовки выпускников 8 класса

Обучающиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши);

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;

- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать

в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Перечень учебно-методического обеспечения

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5 – 9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.

Календарно-тематический план

5 класс

№	Содержание урока	Кол-во часов
1	Т.Б. Лёгкая атлетика	1
2	Инструктаж ТБ.на уроках.	1
3	Т.Б. Бег с ускорением от 30-60 м	1
4	Т.Б. Скоростной бег30м	1
5	Т.Б. Скоростной бег. 3x10	1
6	Т.Б. Контрольный урок. БЕГ 60 М	1
7	Т.Б. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	1
8	Т.Б. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
9	Т.Б. Метание мяча	1
10	Т.Б.Техника длинного бега. Прыжок в длину.	1
11	Т.Б. Бег 1000м	1
12	Т.Б. Развитие выносливости. Бег 1500м.	1
13	Т.Б .Кроссовый бег	1
14	Т.Б. Баскетбол	1
15	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в баскетбол.	1
16	Т.Б. Стойка игрока и перемещения	1
17	Т.Б. Ловля и передача мяча двумя руками.	1
18	Т.Б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с в движении	1
19	Т.Б. Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1
20	Т.Б. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
21	Т.Б. Ведение мяча с изменением направления движения	1
22	Т.Б. Пионербол с элементами волейбола	1
23	Инструктаж ТБ. Правила игры	1
24	Т.Б. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
25	Т.Б. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
26	Т.Б. Техника приема и передачи мяча сверху. Стигание разгибание рук в упоре лежа	1
27	Т.Б. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
28	Т.Б. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
29	Т.Б. Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи	1
30	Инструктаж ТБ Гимнастика. Перестроение дроблением и сведением.	1
31	Т.Б. Виды висов.	1
32	Т.Б. Обучение техники :кувырок вперед,назад, перекаты. Опорный прыжок.	1
33	Т.Б. Стойка на лопатках. Обучение техники равновесия.	1
34	Т.Б .Мост из положения лежа. Техника лазанья по канату	1
35	Т.Б .Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	1
36	Т.Б. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1

37	Т.Б. Техника одновременного двушажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км	1
38	Т.Б. Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км	1
39	Т.Б. Попеременный двушажный ход.	1
40	Т.Б. Попеременный двушажный ход	1
41	Т.Б. Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км	1
42	Т.Б. Обучение преодолению бугров и впадин при спуске с горы.	1
43	Т.Б. Прохождение дистанции 1 км(д), 2км(м) на результат	1
44	Т.Б. Пионербол с элементами волейбола (9ч)	1
45	Т.Б. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
46	Т.Б. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
47	Т.Б. Передача мяча над собой и через сетку	1
48	Т.Б. Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками.	1
49	Т.Б. Прием мяча через сетку.	1
50	Т.Б. Прием мяча двумя руками снизу.	1
51	Т.Б. Нижняя прямая подача	1
52	Т.Б. Учебная игра	1
53	Т.Б. Волейбол	1
54	Т.Б. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи	1
55	Т.Б. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
56	Т.Б. Передача мяча над собой и через сетку	1
57	Т.Б. Баскетбол .	1
58	Т.Б. Обучение техники защитных индивидуальных действий	1
59	Т.Б. Сочетание техники – прием, передача	1
60	Т.Б. Подбор мяча	1
61	Т.Б. Ловля высоко летящего мяча.	1
62	Т.Б. Учебная игра	1
63	ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
64	Т.Б. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания	1
65	Т.Б. Метание малого мяча	1
66	Т.Б. Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину	1
67	Т.Б. Совершенствование техники метания мяча на дальность	1
68	Т.Б. Эстафета с палочкой	1

Календарно-тематический план

7 класс

№	Содержание урока	Кол-во часов
1	Т.Б. Лёгкая атлетика	1
2	Инструктаж ТБ.	1
3	Т.Б. Бег с ускорением от 30-60 м	1
4	Т.Б. Скоростной бег 30м	1

5	Т.Б. Скоростной бег. 3x10	1
6	Т.Б. Контрольный урок. БЕГ 60 М	1
7	Т.Б. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	1
8	Т.Б. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
9	Т.Б. Метание мяча	1
10	Т.Б.Техника длинного бега. Прыжок в длину.	1
11	Т.Б. Бег 1000м	1
12	Т.Б. Развитие выносливости. Бег 1500м.	1
13	Т.Б. Кроссовый бег	1
14	Т.Б. Баскетбол	1
15	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в баскетбол.	1
16	Т.Б. Стойка игрока и перемещения	1
17	Т.Б. Ловля и передача мяча двумя руками.	1
18	Т.Б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с в движением	1
19	Т.Б. Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1
20	Т.Б. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
21	Т.Б. Ведение мяча с изменением направления движения	1
22	Т.Б. Пионербол с элементами волейбола.	1
23	Инструктаж ТБ. Правила игры	1
24	Т.Б. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
25	Т.Б. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
26	Т.Б. Техника приема и передачи мяча сверху. Стигание разгибание рук в упоре лежа	1
27	Т.Б. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
28	Т.Б. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
29	Т.Б. Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи	1
30	Гимнастика Т.Б.	1
31	Инструктаж ТБ. Перестроение дроблением и сведением.	1
32	Т.Б. Виды висов.	1
33	Т.Б. Висы	1
34	Т.Б. Круговая тренировка. Висы	1
35	Т.Б. Обучение техники :кувырок вперед, перекаты. Опорный прыжок.	1
36	Т.Б. Кувырок назад. Опорный прыжок	1
37	Т.Б. Стойка на лопатках. Обучение техники равновесия.	1
38	Т.Б. Мост из положения лежа. Техника лазанья по канату	1
39	Т.Б. Комбинация из основных элементов	1
40	Т.Б. Контрольный урок	1
41	Т.Б. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	1
42	Т.Б. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
43	Т.Б. Торможение плугом	1

44	Т.Б. Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км	1
45	Т.Б.Т ехника одновременного бесшажного хода. Развитие скоростных способностей	1
46	Т.Б. Попеременный двушажный ход.	1
47	Т.Б. Техника подъема «полуелочкой» - техника торможения «плугом» - развитие выносливости	1
48	Т.Б. Попеременный двушажный ход	1
49	Т.Б. Обучение преодолению бугров и впадин при спуске с горы.	1
50	Т.Б. Баскетбол Ведение и выбивание мяча	1
51	Т.Б. Комбинация из основных элементов- ловля, передача ,ведение, бросок.	1
52	Т.Б. Контрольный урок. Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1
53	Т.Б. Пионербол с элементами волейбола (9ч)	1
54	Т.Б. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
55	Т.Б. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
56	Т.Б. Передача мяча над собой и через сетку	1
57	Т.Б. Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками.	1
58	Т.Б. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи	1
59	Т.Б. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
60	Т.Б. Передача мяча над собой и через сетку	1
61	ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
62	Т.Б. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания	1
63	Т.Б. Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину	1
64	Т.Б. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
65	Т.Б. Совершенствование техники метания мяча на дальность	1
66	Т.Б. Эстафета с палочкой	1
67	Т.Б. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
68	Т.Б. бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки	1

Календарно-тематический план 8 класс

№	Содержание урока	Кол-во часов
1	Инструктаж Т.Б. На уроках Л/Атлетики.	1
2	Т.Б. Бег с ускорением 30 м..	1
3	Т.Б. Скоростной бег 60 м.	1
4	Т.Б. Скоростной бег 3*10 м.	1
5	Т.Б. Бег 60 м.	1
6	Т.Б. Прыжки в длину. Метание мяча.	1

7	Т.Б. Прыжки в длину. Метание мяча.	1
8	Т.Б. Метание мяча.	1
9	Т.Б. Прыжки в длину. Техника длительного бега.	1
10	Т.Б. Бег 1000 м.	1
11	Т.Б. Развитие выносливости . 2000м.	1
12	Т.Б .Кроссовый бег 1500 м.	1
13	Т.Б. Кроссовый бег 1500 м.	1
14	Инструктаж ТБ на уроках футбола.	1
15	Т.Б. Обучение техники ведения, остановка мяча.	1
16	Т.Б. Обучение техники ведения удара и остановки мяча.	1
17	Т.Б. Обучение технике ведения, передачи мяча.	1
18	Т.Б. Ведение передача мяча.	1
19	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола.	1
20	Т.Б. Ведение мяча.	1
21	Т.Б. Личная защита.	1
22	БТ. Бросок одной рукой от плеча.	1
23	Т.Б. Штрафной бросок.	1
24	Т.Б. Быстрый прорыв.	1
25	Т.Б. Нападение со сменой места.	1
26	Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
27	Т/Б . Передача мяча.	1
28	Т/Б Ведение мяча.	1
29	Т/Б. Бросок мяча.	1
30	Т/Б Бросок мяча в движении.	1
31	Инструктаж Т/Б на уроках волейбола.	1
32	Т/Б, Прием и передача мяча.	1
33	Т/Б, Прием мяча после подачи.	1
34	Т/Б, Подача мяча.	1
35	Т/Б. Нападающий удар.	1
36	Т/Б. Развитие координационных способностей.	1
37	Т/Б. Тактика игры.	1
38	Инструктаж Т/Б на уроках гимнастики.	1
39	Т/Б. Бревно .(упр. в равновесии.	1
40	Т/Б. Висы, упр. на бревне.	1
41	Т/Б Круговая тренировка. Висы.	1
42	Т/Б. Акробатика. Опорный прыжок.	1
43	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
44	Т/Б. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжного хода.	1
45	Т/Б. Совершенствование техники подъёмов и спусков на склоне. Торможение " плугом"	1
46	Т/Б. Контрольная гонка 2 км.	1
47	Т/Б. Прохождение дист. 3 км. со средней скоростью.	1
48	Т/Б. Дистанция 3 км. на время.	1
49	Т/Б Контрольный урок дист 3 км.	1
50	Т/Б. Совершенствование навыков катание с гор.	1
51	Т/Б. Обучение преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1
52	Инструктаж т/б на уроках баскетбол. Передвижение игрока. Остановка прыжком.	1
53	Т/б Ведение мяча с разной высотой отскока.	1

54	Т/Б Штрафной бросок.	1
55	Т/б. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
56	Инструктаж Т/Б на уроках волейбола. Стойка и передвижение игрока.	1
57	Т/Б. Передача мяча в парах через сетку.	1
58	Т/Б. Приём мяча снизу двумя руками в парах, тройках через сетку.	1
59	Т/б. Приём мяча снизу двумя руками в парах, тройках через сетку.	1
60	Т/б. Переменный бег	1
61	Т/Б. Кроссовая подготовка.	1
62	Т/б. Развитие силовой выносливости.	1
63	Т/Б. Гладкий бег.	1
64	Т/Б. Развитие силовой выносливости.	1
65	Т/Б. Переменный бег.	1
66	Т/Б. Кроссовая подготовка	1
67	Т/Б Развитие силовой выносливости.	1
68	Т/Б Развитие силовой выносливости.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022