

Рабочая программа по предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся V - IX классов (вариант 1)

Составитель:  
учитель физической культуры  
Шипулин Николай Алексеевич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм

поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

### **Теоретические сведения.**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика.** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

### **Лыжная и конькобежная подготовки.**

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### **Подвижные игры.**

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.

Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура**

### **Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;  
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;  
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);  
выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;  
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;  
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);  
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);  
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;  
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);  
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;  
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;  
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### **Достаточный уровень:**

представление об состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;  
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:  
упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;  
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;  
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;  
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;  
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);  
подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);  
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;  
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;  
 объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;  
 использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;  
 пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;  
 правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;  
 правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Особенности реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» 5-6, 8-9 классы**

На изучение адаптивной физической культуры в 5, 6, 8, 9 классах выделяется по 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). Программа составлена в соответствии с учебным планом школы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов по программе				Корректировка часов по программе			
		Класс				Класс			
		5	6-7	8	9	5	6	8	9
	<b>Базовая часть</b>	50	50	50	50				
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				<i>В процессе урока</i>			
2	Спортивные игры	12	12	12	12	25	20	30	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	14	18	12	12
4	Легкая атлетика	14	14	14	14	16	16	14	16
5	Лыжная подготовка	12	12	12	12	13	14	12	12
	<b>Вариативная часть</b>	18	18	18	18				
	Связанный с региональными и национальными особенностями	10	10	10	10				
	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	8	8	8	8				
	<b>ИТОГО:</b>	68	68	68	68	68	68	68	68

#### **Календарно-тематическое планирование 5 класс**

№ п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Дата
<b>Легкая атлетика - 8 часов</b>			

1/1	ТБ на уроках легкой атлетики. История ГТО. Комплекс упражнений.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Комплекс упражнений. Знать правила ТБ, комплекс упражнений ГТО.	
2/2	Высокий старт. Бег 30 м.	Техника высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание!», «Марш!» Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. Развитие скоростных качеств.	
3/3	Высокий старт. Бег 60 м.	Бег с ускорением. Комплекс упражнений. Специальные беговые упражнения. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	
4/4	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.	Обучение разбегу, отталкиванию. Подготовительные упражнения. Развитие прыгучести. Прыжки с места. Научиться прыжкам в длину с разбега.	
5/5	Прыжки в длину с разбега.	Техника прыжка. Прыжки на норматив. Прыжок с места. Уметь отталкиваться в прыжке в длину способом «согнув ноги» прыжок с 7-9 шагов с разбега.	
6/6	Метание малого мяча.	Отработка техники метания. Подготовительные упражнения. Развитие силы. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	
7/7	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 ми нут.	
8/8	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	
<b>Спортивные игры - 10 часов</b>			
9/1	ТБ. Стойка и передвижение игрока.	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
10/2	Ведение мяча правой и левой рукой.	Ведение мяча на месте. Постановка рук, ног. ТБ по разделу «Баскетбол». Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
11/3	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	Правила игры в баскетбол. Уметь выполнять правильно технические действия.	
12/4	Остановка в два шага и прыжком.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Уметь вести мяч на месте. Развивать координационные качества.	
13/5	Передача мяча на месте и в движении.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Уметь ловить мяч двумя руками от головы после ловли.	
14/6	Броски мяча в кольцо одной рукой.	Передача мяча одной рукой от плеча. Стойка и передвижение игрока. Уметь вести мяч с изменением скорости.	
15/7	Броски мяча в кольцо двумя руками.	Бросок двумя руками от головы после ловли. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в движении.	

16/8	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
17/9	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
18/10	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики - 14 часов</b>			
19/1	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	
20/2	Акробатика. Кувырок вперед.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Уметь выполнять кувырок вперед.	
21/3	Кувырок вперед, назад.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Уметь выполнять кувырок вперед.	
22/4	Акробатические соединения.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Уметь преодолевать препятствия, выполнять строевые приемы. Развивать выносливость.	
23/5	Упражнения на перекладине.	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков и упражнений на перекладине.	
24/6	Осанка. Зрение.	Правильная и неправильная осанка. Зрение. Гимнастика для глаз. Знать упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки, правила, снижающие риск появления болезни глаз.	
25/7	Упражнение на перекладине.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на перекладине.	
26/8	Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием по 8 в движении. Соскок прогнувшись. Уметь выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	
27/9	Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием по 8 в движении. Уметь выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	
28/10	Лазание по канату.	Перестроение из колонны по 2. ОРУ с предметами на месте. Лазание по канату.	
29/11	Упражнения на бревне.	Техника передвижения на бревне. Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	

30/12	Упражнения со скакалкой.	Техника прыжков со скакалкой. Развитие силовых способностей. Уметь выполнять строевые упражнения, прыгать через скакалку.	
31/13	Подтягивание на перекладине.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на перекладине.	
32/14	Поднимание туловища из положения лежа.	Перестроение из колонны по два. ОРУ с предметами на месте. Пресс. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Уметь поднимать туловище из положения лежа, развивать пресс.	
<b>Лыжная подготовка - 13 часов</b>			
33/1	ТБ по лыжной подготовке. Основные правила поведения во время занятий.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Знать правила поведения во время занятий. Уметь подбирать палки и лыжи.	
34/2	Одновременный бесшажный ход.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику бесшажного хода.	
35/3	Одновременный двухшажный ход.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	
36/4	Одновременный бесшажный ход.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику бесшажного хода.	
37/5	Попеременный двухшажный ход.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Уметь передвигаться на лыжах, пользуясь попеременным двухшажным ходом.	
38/6	Подъем «елочкой».	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. ТБ при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Уметь выполнять подъем и спуск.	
39/7	Торможение «плугом», «полуплугом».	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона. Прохождение дистанции 2 км.	
40/8	Прохождение дистанции на скорость.	Совершенствовать технику изученных ходов. Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	
41/9	Круговая эстафета.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 м. Уметь выполнять эстафету на лыжах, технику лыжного хода.	
42/10	Лыжная эстафета.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее в эстафете.	

43/11	Спуск в средней и основной стойке.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона. Прохождение дистанции 2 км. Уметь правильно выполнять спуск в средней стойке.	
44/12	Прохождение дистанции на скорость.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты. Подъем «елочкой». Уметь передвигаться на лыжах с спусков, осуществлять подъем.	
45/13	Соревнования на дистанции 1 км, 2 км.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанции 1 км(д), 2 км (м). Уметь передвигаться на лыжах с спусков, осуществлять подъем.	

### Спортивные игры - 15 часов

46/1	Техника безопасности игры в волейбол.	Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Знать ТБ на уроках игры в волейбол.	
47/2	Передача мяча сверху.	Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой. Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра «мяч среднему». Уметь выполнять технические действия.	
48/3	Передача мяча двумя руками в парах.	В парах: сидя на гимнастической скамье; стоя на расстоянии 2-3 метра с различной высотой, через сетку. Уметь выполнять технические действия.	
49/4	Передача мяча снизу над собой.	Прием мяча снизу над собой на месте в парах. Уметь выполнять технические действия.	
50/5	Прием нижней передачи мяча.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Развитие координационных способностей.	
51/6	Учебно- тренировочная игра в волейбол.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
52/7	Учебно- тренировочная игра в волейбол.	Технические приемы и тактические действия. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
53/8	Техника безопасности.	Инструктаж по ТБ на уроках. Знать и выполнять правила безопасности на уроках.	
54/9	Подача мяча через сетку.	Техника подачи мяча через сетку. Научиться выполнять упражнения в парах.	
55/10	Техника прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Уметь послать мяч в определенную зону площадки.	
56/11	Правила игры в волейбол.	Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол. Знать ТБ на уроках игры в волейбол.	
57/12	Обучение приему «пас 3».	Техника передачи мяча в тройках. Научиться передаче мяча в тройках.	
58/13	Технические действия в волейболе.	Передача мяча. Прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Совершенствовать технические действия в волейболе.	
59/14	Игра в волейбол.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Уметь играть по упрощенным правилам волейбола.	
60/15	Игра в волейбол.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Уметь играть по упрощенным правилам волейбола.	

### Легкая атлетика - 8 часов

61/1	Прыжки в высоту способом перешагивания.	Техника прыжков в высоту способом перешагивания. Уметь прыгать в высоту способом перешагивания.	
62/2	Физические качества.	Гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Знать упражнения на развитие физических качеств.	
63/3	Бег на 30 м и 60 м.	Техника бега на короткие дистанции. Развивать быстроту движений.	
64/4	Прыжки в длину с разбега.	Техника прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь выполнять прыжок в длину с 12 шагов разбега.	
65/5	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч на дальность.	
66/6	Бег на средние дистанции.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Владеть способностью совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.	
67/7	Бег на средние дистанции.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Владеть способностью совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.	
68/8	Учебно-тренировочная игра в футбол.	Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар(пас), прием мяча остановка, удар по воротам. Развитие быстроты, силы, выносливости.	

### Календарно-тематическое планирование 6-7 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Дата
<b>Легкая атлетика - 8 часов</b>			
1/1	ТБ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	
2/2	Бег с ускорением от 30 до 40м. Тестирование бег 30 м.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость.	
3/3	Скоростной бег до 40м. Тестирование 3x10.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	
4/4	Тестирование: прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
5/5	Подтягивание в висе на перекладине.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Перемена мест».	
6/6	Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	

7/7	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	
8/8	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>Спортивные игры – 8 часов</b>			
9/1	ТБ. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты.	
10/2	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	
11/3	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол). ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	
12/4	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	
13/5	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	
14/6	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
15/7	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	
16/8	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Повторить нижнюю прямую подачу мяча.	
<b>Гимнастика – 18 часов</b>			
17/1	ТБ на уроках гимнастики. ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	ТБ на уроках гимнастики. Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	
18/2	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов.	
19/3	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	

20/4	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	
21/5	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты.	
22/6	Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	
23/7	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.	
24/8	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.	
25/9	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
26/10	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	
27/11	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
28/12	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	
29/13	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	
30/14	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	
31/15	Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».	Обучение лазанию по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	
32/16	Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.	Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	
33/17	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	

34/18	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату.	Научиться выполнять два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметом. Лазание по канату в три приема на расстояние.	
<b>Лыжная подготовка – 14 часов</b>			
35/1	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного двушажного хода.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	
36/2	История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	
37/3	Подъёмы и спуски.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	
38/4	Обучение технике подъема «полуёлочкой».	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	
39/5	<b>Повороты на месте.</b>	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	
40/6	Прохождение дистанции до 3000 метров.	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	
41/7	<b>Обучение торможения «плугом».</b>	Техника торможения «плугом».	
42/8	Прохождение дистанции до 3500 метров.	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	
43/9	<b>Техника поворотов переступанием.</b>	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	
44/10	Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	
45/11	<b>Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений.</b>	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	
46/12	Повторение пройденных ранее ходов.	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	
47/13	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м.	
48/14	Совершенствование техники конькового хода.	Совершенствование техники конькового хода.	
<b>Спортивные игры – 12 часов</b>			
49/1	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	
50/2	<b>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</b>	Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
51/3	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.	

52/4	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
53/5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
54/6	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение.	
55/7	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	
56/8	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	
57/9	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	
58/10	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	
59/11	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	
60/12	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	
<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>			
61/1	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.	Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	
62/2	Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.	ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	
63/3	Кросс до 20 минут.	Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	
64/4	Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров.	ОРУ упражнения. Развитие выносливости. с предметами. Беговые упражнения.	
65/5	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
66/6	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	

67/7	Метания мяча на дальность 5-6 метров.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации и ловкости.	
68/8	<b>Повторение пройденного материала.</b>	ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие координационных способностей.	

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Дата
<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>			
1/1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
2/2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение тестирования по бегу 30м. Развитие скоростных качеств.	
3/3	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	
4/4	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
5/5	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	
6/6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	
7/7	<b>Прыжок в длину на результат. Метание мяча.</b>	Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	
8/8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости.	
<b>Спортивные игры – 12 часов</b>			
9/1	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	
10/2	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных	

	встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	
11/3	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя.	
12/4	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	
13/5	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	
14/6	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	
15/7	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	
16/8	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	
17/9	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	
18/10	Нападающий удар после передачи.	Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	
19/11	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	
20/12	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	
<b>Гимнастика – 12 часов</b>			
21/1	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	«Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
22/2	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	

	одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).		
23/3	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
24/4	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	
25/5	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	
26/6	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	
27/7	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	
28/8	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
29/9	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	
30/10	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей. ОРУ в движении.	
31/11	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
32/12	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
<b>Лыжная подготовка – 12 часов</b>			
33/1	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	

34/2	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	
35/3	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	
36/4	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	
37/5	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	
38/6	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	
39/7	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	
40/8	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	
41/9	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	
42/10	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	
43/11	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	
44/12	Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	
<b>Спортивные игры – 18 часов</b>			
45/1	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	

46/2	Техника броска двумя руками от головы с места.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
47/3	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	
48/4	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
49/5	Личная защита. Учебная игра.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	
50/6	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	
51/7	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
52/8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
53/9	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	
54/10	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	
55/11	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	
56/12	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
57/13	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача	

		одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	
58/14	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	
59/15	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	
60/16	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
61/17	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища.	Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища.	
62/18	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	

#### Легкая атлетика – 6 часов

63/1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	
64/2	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
65/3	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
66/4	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
67/5	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	
68/6	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	

#### Поурочно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Дата
-------	------------	---------------------------------	------

### Легкая атлетика – 8 часов

1/1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
2/2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м
3/3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.
4/4	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5/5	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
6/6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).
7/7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.
8/8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости.

### Спортивные игры – 12 часов

9/1	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.
10/2	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.
11/3	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя.

12/4	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	
13/5	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	
14/6	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
15/7	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	
16/8	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
17/9	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	
18/10	Нападающий удар после передачи.	Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	
19/11	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	
20/12	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
<b>Гимнастика – 12 часов</b>			
21/1	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	
22/2	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	
23/3	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	

24/4	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	
25/5	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	
26/6	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	
27/7	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	
28/8	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
29/9	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	
30/10	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	
31/11	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
32/12	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	
<b>Лыжная подготовка – 12 часов</b>			
33/1	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	
34/2	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	
35/3	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	

36/4	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	
37/5	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	
38/6	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	
39/7	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	
40/8	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	
41/9	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	
42/10	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	
43/11	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	
44/12	Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	
<b>Спортивные игры – 16 часов</b>			
45/1	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	
46/2	Техника броска двумя руками от головы с места.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
47/3	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	

48/4	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
49/5	Личная защита. Учебная игра.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	
50/6	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	
51/7	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
52/8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
53/9	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	
54/10	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	
55/11	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	
56/12	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
57/13	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	
58/14	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	
59/15	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	
60/16	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x	

		2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>			
61/1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	
62/2	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	
63/3	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
64/4	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
65/5	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
66/6	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
67/7	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	
68/8	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	

### **Критерии оценивания**

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

- необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья обучающихся;
- более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности обучающихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Телесные — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный).

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

При оценке успеваемости обучающихся не меньшее значение имеет также учёт психических особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Обучающимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым обучающимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами обучающимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надёжную страховку и помощь и т. д.

При учёте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство обучающегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса обучающихся к физической культуре.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

**Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Обучающиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

***Тест***

- Оценка «5» – верно выполнено все задания.
- Оценка «4» – верно выполнено более 60% заданий.
- Оценка «3» – верно выполнено от 30% до 60% заданий.
- Оценка «2» – верно выполнено менее 30% заданий.