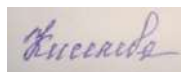


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нишнекулойская средняя школа»  
Верховажского района Вологодской области**

**Принята**

на заседании педагогического  
совета №1  
29.08.2023 года

**Согласована**



Заместитель директора по УВР

О.А. Киселева

29.08.2023 года



Приказ № 36 от 29.08.2023 года

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
для обучающихся 5-9 классов с задержкой психического развития**

Составитель:

Шутов Алексей Владимирович,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

**д.Урусовская  
2023 год**

## Введение

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС НОО), Примерной адаптированной основной образовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)), Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Нижекулойская средняя школа», а также в соответствии с направлениями работы по формированию ценностных установок и социально-значимых качеств личности, указанными в Рабочей программе воспитания МБОУ «Нижекулойская средняя школа».

**Целью** изучения физической культуры на уровне основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая программа обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5 - 7 классы / под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2015 год.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016 год

В соответствии с учебным планом МБОУ «Нижекулойская средняя школа» на изучение предмета отводится по 3 часа в неделю в каждом классе с 5 по 9, 102 часа в год (34 учебные недели) – 510 часов за 5 учебных лет.

Характерные особенности детей ЗПР: снижение работоспособности; повышенная истощаемость; неустойчивое внимание; своеобразное поведение; недостаточность произвольной памяти; отставание в развитии мышления; дефекты звукопроизношения; бедный словарный запас слов; низкий навык самоконтроля; незрелость эмоционально-волевой сферы; ограниченный запас общих сведений и представлений; слабая техника чтения.

### **Основные направления коррекционной работы**

развитие зрительного и слухового восприятия и узнавания,

развитие пространственной ориентации,

развитие основных мыслительных операций,

коррекция внимания и мышления;

коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

коррекция основных движений;

коррекция и развитие координационных способностей;

коррекция и развитие физической подготовленности;

коррекция и профилактика вторичных нарушений;

коррекция психических нарушений;

коррекция ходьбы;  
коррекция прыжка;  
коррекция осанки.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введение карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс осуществлять с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, переносить сроки контрольных работ, имея на это объективные причины.

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

Рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

\*воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

\*знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

\*усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

\*воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

\*сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

\*сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

\*сформированность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- \*развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- \*сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- \*сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- \*осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты**

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

### **Предметные результаты**

- \*Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- \*овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

\*приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

\*расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

\*формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **5 класс**

### ***Ученик научится:***

\*выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

\*выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);

\*выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

\*характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

### ***Ученик получит возможность научиться:***

\*характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

*\*вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

*\*выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

*\* выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

## **6 класс**

### **Ученик научится:**

*\*выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*

*\*выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);*

*\*выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*

*\*характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*

*\*тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.*

### **Ученик получит возможность научиться:**

*\*определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*

*\*выявлять различия в основных способах передвижения человека;*

*\*применять беговые упражнения для развития физических качеств;*

*\*выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

## **7 класс**

### **Ученик научится:**

*\*выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*

*\*выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);*

*\*выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*

- \*характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- \*тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- \*вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- \*проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Ученик получит возможность научиться:**

- \*демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- \*уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- \*описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- \*выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

## **8 класс**

**Ученик научится:**

- \*преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- \*осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- \*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- \*классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- \*разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- \*руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- \*выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- \*выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- \*выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Ученик получит возможность научиться:**

- \*демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- \*уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- \*описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;

*\*выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

## **9 класс**

### ***Выпускник научится:***

*\*рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;*

*\*характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*

*\*определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*

*\*разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;*

*\*руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*

*\*руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

*\*характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

*\*характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

*\*определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### ***Выпускник научится:***

*\*использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*

*\*составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*

*\*классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*



\*самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

\*тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

\*взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

*\*вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

*\*проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

*\*проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

## **Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

\*выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

\*выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);

\*выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

\*выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

\*выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

\*выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

\*выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

*\*выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

*\*преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*

*\*осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*\*выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, пионербол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика - 20 часов	
1.	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Коррекция слухового внимания, двигательных способностей	1

2.	Первая помощь при травмах. Высокий старт. Круговая эстафета. Коррекция внимания, двигательных способностей	1
3.	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Коррекция точности передвижения	1
4.	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Р/к- Народные игры Вологодской области. Коррекция внимания, памяти, ориентировка в пространстве	1
5.	Высокий старт. Бег на результат. Развитие скоростных возможностей. Р/к –Игра в лапту. Коррекция внимания, памяти, двигательных способностей	1
6.	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча</b> Прыжок в длину. Метание малого мяча. Коррекция прыжковой деятельности	1
7.	Обучение прыжку с разбега. Коррекция внимания, памяти, прыжковой деятельности	1
8.	Приземление после прыжка. Коррекция двигательных способностей, прыжковой деятельности	1
9.	Метание малого мяча в цель. Коррекция внимания, развитие силы рук	1
10.	<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 1000 м. Развитие скоростной выносливости. Коррекция физической подготовленности	1
11.	Беседа «Олимпийские игры в древности» Бег 1000 м. Коррекция физической подготовленности	1
12.	<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег. Подвижные игры. Коррекция двигательных способностей	1
13.	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. Р/к – Народные игры Поважья. Коррекция ходьбы, внимания и мышления	1
14.	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. Коррекция двигательных способностей	1
15.	Равномерный бег. Бег в гору. Коррекция физической выносливости	1
16.	Беседа «Современные Олимпийские игры». Равномерный бег. Коррекция двигательных способностей	1
17.	Р/к – Анна Нечаевская и Анатолий Алябьев – земляки – участники Олимпийских игр. Равномерный бег. Коррекция словесно-зрительных образов, координация основных движений	1
18.	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	1
19.	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1
20.	Р/к – Эссе «Тренировки в моей жизни». Бег по пересеченной местности. Развитие силовой выносливости.	1
	<b>Гимнастика – 18 часов</b>	
21.	<b>Висы. Строевые упражнения</b>	1

	Р/к – Мой режим дня. Висы: согнувшись, прогнувшись. Коррекция физической подготовленности	
22.	Подъем переворотом. Смешанные висы. Коррекция внимания, развитие силы рук	1
23.	Беседа «Спортсмены –паралимпийцы. Перестроение в колоннах. Смешанные висы.	1
24.	Перестроение в колоннах. Смешанные висы. Коррекция внимания, памяти, мышления	1
25.	Контрольная работа по темам «Легкая атлетика. Гимнастика» (задания по выбору учащегося)	1
26.	Р/к – Зарядка – бодрость на весь день».Перестроение в колоннах. Смешанные висы. Коррекция внимания, мышления, развитие силы рук	1
27.	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения</b> Вскок в упор присев. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Коррекция внимания	1
28.	Беседа «История гимнастики в Вологодской области».Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев. Коррекция внимания, развитие координации движений	1
29.	Р/к - Личный план физического самовоспитания. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Прыжок ноги врозь. Коррекция внимания, памяти	1
30.	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь. Коррекция наглядно-зрительных образов	1
31.	Р/к – Мой здоровый образ жизни. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь. Коррекция монологической речи, внимания, прыжковой деятельности	1
32.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь Коррекция внимания, памяти	1
33.	<b>Акробатика</b> Р/к - Развитие акробатики в Вологодской области. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Коррекция двигательных способностей	1
34.	Р/к – Посещение гимнастического кружка в ФОКе с.Нижне-Кулое. Кувырок вперед. Коррекция наглядно-зрительных образов	1
35.	Кувырки вперед и назад. Коррекция координации движений	1
36.	Беседа «Что такое здоровье». Стойка на лопатках. Коррекция координации движений	1
37.	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Коррекция координации движений	1
38.	Кувырки вперед и назад. стойка на лопатках. Коррекция координации движений	1
	<b>Волейбол – 10 часов</b>	
39.	Р/к – Встреча с тренером с.Верховажье С.А.Кононовым. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Коррекция внимания, памяти, двигательных способностей	1
40.	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Развитие силы рук	1
41.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Развитие силы рук, коррекция	1

	координации движений	
42.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Развитие силы рук, коррекция координации движений	1
43.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие силы рук, коррекция координации движений	1
44.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Развитие силы рук, коррекция координации движений	1
45.	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Развитие силы рук, коррекция координации движений	1
46.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Развитие силы рук, коррекция координации движений	1
47.	Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку. Развитие силы рук, коррекция координации движений	1
48.	Р/к -Тренировочная игра в волейбол с командой села Нижне-Кулое. Развитие силы рук, коррекция координации движений	1
<b>Лыжная подготовка – 24 часа</b>		
49.	Беседа «История Зимних Олимпийских Игр». Основы лыжных ходов. Коррекция внимания	1
50.	Р/к – Моя лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Коррекция внимания, двигательных способностей	1
51.	Одновременный двухшажный ход. Коррекция внимания, основных движений	1
52.	Попеременный двухшажный ход. Коррекция внимания, основных движений	1
53.	Р/к – Встреча с Анной Нечаевской – бронзовым призером Зимней Олимпиады в Пхенчхане (2018 год). Попеременный двухшажный ход. Коррекция внимания, памяти, мышления	1
54.	Совершенствование лыжных ходов. Коррекция двигательных способностей	1
55.	Совершенствование лыжных ходов. Коррекция двигательных способностей	1
56.	Совершенствование лыжных ходов. Коррекция двигательных способностей	1
57.	Совершенствование лыжных ходов. Коррекция двигательных способностей	1
58.	Повороты с переступанием. Коррекция внимания, мышления	1
59.	Ход «коньком». Коррекция двигательных способностей	1
60.	Р/к -Спуски и подъемы по местности Нижне-Кулоя. Коррекция и развитие физической подготовленности	1
61.	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Коррекция двигательных способностей	1
62.	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Коррекция двигательных способностей	1
63.	Спуск с горы. Торможение «плугом». Коррекция равновесия, двигательных способностей	1

64.	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг». Коррекция преодоления страха	1
65.	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг». Коррекция внимания, преодоления страха	1
66.	Спуск с горы различными способами. Коррекция физической подготовленности	1
67.	Прохождение дистанции 2 -2,5 км. Развитие физической выносливости	1
68.	Спуски в средней стойке. Коррекция внимания, преодоления страха	1
69.	Совершенствование техники конькового хода. Коррекция двигательных способностей	1
70.	Лыжные гонки 2-3 км. Развитие физической выносливости	1
71.	Лыжная эстафета. Развитие физической выносливости	1
72.	Соревнования по лыжным гонкам. Коррекция двигательных способностей	1
<b>Спортивные игры - 20 часов</b>		
73.	<b>Баскетбол</b> Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Коррекция основных движений, внимания, мышления, памяти	1
74.	Р/к – Баскетбол в Вологодской области». Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Коррекция внимания	1
75.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока Зачет за 3 четверть. Коррекция внимания	1
76.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Коррекция внимания, двигательных способностей	1
77.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Развитие координации движений	1
78.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Коррекция двигательных способностей	1
79.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Коррекция двигательных способностей	1
80.	Бросок двумя руками от головы с места. Развитие силы рук, коррекция внимания	1
81.	Ведение мяча с изменением скорости. Коррекция двигательных способностей	1
82.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Коррекция внимания, мышления	1
83.	Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок. Коррекция внимания, зрительного восприятия	1
84.	Вырывание и выбивание мяча. Коррекция внимания, мышления	1
85.	<b>Волейбол</b> Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Коррекция основных движений	1

86.	Встречные и линейные эстафеты. Коррекция физической подготовленности	1
87.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Развитие силы рук	1
88.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Развитие силы рук	1
89.	Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини- волейбол. Развитие силы рук, коррекция двигательных способностей	1
90.	Отработка элементов игры в волейбол. Развитие координационных способностей	1
91.	Отработка элементов игры в волейбол. Коррекция внимания, памяти	1
92.	Р/к –Игра в волейбол с командой с.Верховажье (по желанию учащегося)	1
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>		
93.	Р/к- Встреча с лучшими спортсменами Нижнекулойской средней школы. Бег на средние дистанции. Коррекция внимания, словесно-логического мышления	1
94.	Бег на средние дистанции. Развитие двигательных способностей	1
95.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Коррекция физической выносливости	1
96.	Высокий старт, бег с ускорением. Развитие двигательных способностей	1
97.	Эстафетный бег. Коррекция внимания	1
98.	Метание мяча. Развитие силы рук	1
99.	Метание мяча. Развитие силы рук	1
100.	Зачет (промежуточная аттестация) – задания по выбору учащегося	1
101.	Разновидности прыжков. Коррекция внимания, памяти	1
102.	Разновидности прыжков. Коррекция прыжковой деятельности	1
	Итого	102 часа, из них на 19 уроках используется региональный компонент

**6 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика-11 часов</b>		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег. Коррекция двигательных способностей.	1



2.	Беседа «Галисманы Олимпийских игр». Высокий старт. Линейные эстафеты. Коррекция двигательных способностей	1
3.	Высокий старт. Передача эстафетной палочки. Коррекция внимания	1
4.	Высокий старт Р/к – Игра в лапту. Коррекция согласованности движений	1
5.	Высокий старт Р/к –Игра в лапту. Координация движений	1
6.	Бег 100 м на результат. Коррекция двигательных способностей	1
7.	Прыжок в длину. Р/к – Игра в городки. Коррекция прыжковой деятельности	1
8.	Метание теннисного мяча. Развитие силы рук	1
9.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Коррекция прыжковой деятельности	1
10.	Беседа «Из истории Олимпийских Игр». Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Развитие физической подготовленности	1
11.	Бег 1000 м на результат. Коррекция и развитие физической подготовленности	1
<b>Кроссовая подготовка -9 часов</b>		
12.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Р/к- Беседа «Олимпийцы Вологодской области». Формирование координации и согласованности движений	1
13.	Беседа «Научитесь управлять собой». Равномерный бег. Бег в гору. Формирование координации и согласованности движений	1
14.	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гор. Формирование координации и согласованности движений	1
15.	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Формирование координации и согласованности движений	1
16.	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Формирование координации и согласованности движений	1
17.	Равномерный бег. Бег по песку. Формирование координации и согласованности движений	1
18.	Равномерный бег. Бег по песку. Р/к- Игра в лапту. Формирование координации и согласованности движений	1
19.	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Р/к –Игра в лапту. Формирование координации и согласованности движений	1
20.	Равномерный бег. Бег по песку. Формирование координации и согласованности движений	1
<b>Гимнастика – 18 часов</b>		
21.	Смешанные висы. Подъем переворотом. Развитие силы рук	1
22.	Смешанные висы. Подъем переворотом. Развитие силы рук	1
23.	Подъем переворотом в упор. Р/к – Развитие гимнастики в Вологодской области. Коррекция	1

	внимания	
24.	Размыкание и смыкание на месте. Коррекция внимания, мышления, памяти	1
25.	Контрольная работа по теме «Легкая атлетика. Гимнастика (задания по выбору учащегося)	1
26.	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Коррекция согласованности действий	1
27.	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. Коррекция внимания	1
28.	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Коррекция прыжка	1
29.	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Коррекция прыжка	1
30.	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Координация всех звеньев тела. Координация всех звеньев тела	1
31.	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. Координация всех звеньев тела	1
32.	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Координация всех звеньев тела	1
33.	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Координация всех звеньев тела	1
34.	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема. Формирование страха высоты	1
35.	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема. Формирование страха высоты	1
36.	Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Координация всех звеньев тела	1
37.	Выполнение комбинации из разученных приемов. Р/к – Посещение гимнастического кружка в ФОКе с.Нижне-Кулое. Коррекция внимания, наглядно-образного мышления	1
38.	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние. Коррекция координации движений	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол – 18 часов</b>	
39.	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
40.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Развитие силы рук	1
41.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Развитие силы рук	1
42.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Развитие силы рук	1
43.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
44.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах	1

	через зону. Коррекция точности передвижения и перемещения	
45.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
46.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Р/к – Игра в пионербол. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
47.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Зачет по итогам второй учебной четверти (задания по выбору учащегося)	1
48.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
49.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
50.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
51.	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
52.	Тактика свободного нападения. Р/к- Игра в пионербол. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
53.	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
54.	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
55.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
56.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
	<b>Лыжная подготовка – 24 часа</b>	1
57.	Освоение техники лыжных ходов. Коррекция внимания, памяти	1
58.	Одновременный одношажный ход. Коррекция двигательных способностей	1
59.	Попеременный двухшажный ход. Коррекция двигательных способностей	1
60.	Одновременный бесшажный ход. Коррекция двигательных способностей	1
61.	Одновременный бесшажный ход. Коррекция двигательных способностей	1
62.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие физической выносливости	1
63.	Совершенствование техники лыжных ходов. Ход коньком. Коррекция двигательных способностей	1
64.	Одновременный бесшажный ход. Коррекция двигательных способностей	1

65.	Попеременный двухшажный ход. Коррекция двигательных способностей	1
66.	Контрольное прохождение дистанции 1 км. Коррекция двигательных способностей	1
67.	Совершенствование техники лыжных ходов. Коррекция двигательных способностей	1
68.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Коррекция двигательных способностей	1
69.	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом. Коррекция двигательных способностей	1
70.	Освоение техники спуска с горы. Преодоление страха высоты	1
71.	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение. Преодоление страха высоты	1
72.	Спуск с горы разными способами. Преодоление страха высоты	1
73.	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка». Преодоление страха высоты	1
74.	Подъем в гору разными способами. Р/к – Встреча со спортсменами-лыжниками - выпускниками Нижнекулойской средней школы. Коррекция внимания, двигательных способностей	1
75.	Совершенствование техники конькового хода. Контрольное задание. Коррекция двигательных способностей	1
76.	Правила обгона. Обгон на дистанции. Коррекция двигательных способностей	1
77.	Правила обгона. Обгон на дистанции. Коррекция двигательных способностей	1
78.	Обгон на дистанции. Коррекция двигательных способностей	1
79.	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2, 3 км. Коррекция двигательных способностей	1
80.	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км. Коррекция двигательных способностей	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол – 8 часов</b>	
81.	Баскетбол. Отработка правил игры. Р/к – Беседа «История баскетбола в Вологодской области». Коррекция внимания, памяти	1.
82.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Коррекция координации движений	1
83.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Коррекция координации движений	1
84.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Коррекция координации движений	1
85.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
86.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Коррекция точности передвижения и перемещения	1

87.	Отбор мяча. Бросок в кольцо. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
88.	Игра в баскетбол командным составом. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>		
89.	Прыжок в высоту. Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания. Коррекция прыжковой деятельности	1
90.	Метание теннисного мяча на дальность. Коррекция внимания, образного мышления	1
91.	Прыжок в высоту с разбега. Коррекция прыжковой деятельности	1
92.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Коррекция двигательных способностей	1
93.	Метание мяча. Коррекция развития силы рук	1
94.	Эстафетный бег. Коррекция двигательных способностей	1
95.	Эстафетный бег. Коррекция двигательных способностей	1
96.	Контрольное занятие по бегу на 1000 м. Коррекция двигательных способностей	1
<b>Кроссовая подготовка – 6 часов</b>		
97.	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий. Коррекция двигательных способностей	1
98.	Бег в гору. Преодоление препятствий. Р/к – Спортивная игра в лапту. Формирование физической выносливости	1
99.	Равномерный бег по пересеченной местности. Р/к – Народные игры нашей местности. Коррекция двигательных способностей	1
100.	Равномерный бег по пересеченной местности. Р/к- Народные игры нашей местности. Коррекция двигательных способностей	1
101.	Равномерный бег по пересеченной местности. Коррекция двигательных способностей	1
102.	Бег на 2000 м. Зачет (промежуточная аттестация)	1
	Итого	102 часа, из них на 14 уроках присутствует региональный компонент

**7 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика -11 часов</b>	

1.	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег. Коррекция внимания, развитие двигательных способностей	1
2.	Низкий старт. Бег 60 м. совершенствования Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 30 до 60 м. Коррекция физической подготовленности	1
3.	Беседа «Пьер де Кубертен и олимпийское движение». Развитие скоростных качеств. Коррекция физической подготовленности	1
4.	Бег 60 м на результат совершенствования Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Коррекция двигательных способностей	1
5.	Низкий старт Р/к- Личный план физического самовоспитания. Коррекция внимания, памяти, координации движений	1
6.	Развитие выносливости. Беседа «Основные правила соревнований по легкой атлетике». Коррекция внимания, зрительно-словесных образов	1
7.	Прыжок в длину с разбега совершенствования Прыжок в длину с разбега. Коррекция прыжковой деятельности	1
8.	Прыжок в длину с разбега. Р/к- Беседа «Развитие легкой атлетики в Вологодской области». Коррекция прыжковой деятельности	1
9.	Развитие выносливости. Р/к – Мой спортивный дневник	1
10.	Метание теннисного мяча. Р/к – История легкой атлетики в Вологодской области. Развитие силы рук	1
11.	Бег на средние дистанции. Бег 2000 м на результат. Коррекция двигательной способности	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол – 10 часов</b>	
12.	Стойки и передвижения игрока. Беседа «Влияние физических упражнений на основные системы организма». Коррекция внимания, памяти	1
13.	Ведение мяча в средней стойке на месте. Р/к – История, победы и неудачи «Чекаваты» (вологодской женской баскетбольной команды). Коррекция точности передвижения и перемещения	1
14.	Баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
15.	Ведение мяча в высокой стойке. Р/к- «Мой здоровый образ жизни». Коррекция точности передвижения и перемещения	1
16.	Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
17.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Беседа «Первая помощь при травмах». Коррекция точности передвижения и перемещения	1
18.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Коррекция внимания, точности передвижения и перемещения	1

19.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
20.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
21.	Игра в баскетбол. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
<b>Спортивные игры. Волейбол – 6 часов</b>		
22.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над головой. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
23.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Р/к- Игра в пионербол. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
24-25.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Коррекция точности передвижения и перемещения, развитие силы рук	2
26.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и через сетку. Коррекция точности передвижения и перемещения, развитие силы рук	1
27.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Коррекция точности передвижения и перемещения, развитие силы рук	1
<b>Гимнастика -20 часов</b>		
28-29.	Смешанные висы. Подъем переворотом. Коррекция внимания, ориентировки в пространстве	2
30.	Подъем переворотом в упор. Беседа «Гигиена питания». Коррекция координации всех звеньев тела	1
31.	Размыкание и смыкание на месте. Р/к- Мой здоровый образ жизни. Коррекция внимания	1
32.	Контрольная работа по теме «Спортивные игры» - задания по выбору учащегося	1
33.	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Коррекция координации всех звеньев тела	1
34-35.	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. Коррекция внимания, согласованности движений	2
36.	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Коррекция согласованности движений	1
37-38.	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Коррекция согласованности движений	2
39.	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Коррекция согласованности движений	1
40.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках - выполнение комбинации. Коррекция согласованности движений	1
41-42.	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема. Коррекция согласованности движений	2
43.	Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения стоя. Комбинация из разученных приемов.	1

	Коррекция согласованности движений	
44-45.	Выполнение комбинации из разученных приемов. Р/к- Посещение занятия гимнастического кружка в ФОКе с.Нижне-Кулое. Коррекция согласованности движений	2
46-47.	Выполнение двух кувыркков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние. Коррекция согласованности движений, преодоление страха высоты	2
	<b>Лыжная подготовка -25 часов</b>	
48-49.	Р/к – Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Отработка техники лыжных ходов. Коррекция двигательных способностей	2
50.	Одновременный одношажный ход. Коррекция двигательных способностей	1
51.	Попеременный двухшажный ход. Р/к – Лыжи в жизни Анны Нечаевской. Коррекция двигательных способностей, внимания, памяти	1
52.	Одновременный бесшажный ход. Коррекция двигательных способностей	1
53-54.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	2
55.	Совершенствование техники лыжных ходов. Ход коньком. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
56.	Одновременный бесшажный ход. Р/к – Знакомство с Анатолием Алябьевым. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности, коррекция зрительно-словесных образов	1
57.	Попеременный двухшажный ход. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
58.	Контрольное прохождение дистанции 1 км. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
59.	Совершенствование техники лыжных ходов. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
60.	Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км . Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
61.	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
62.	Освоение техники спуска с горы. Р/к –История биатлона в Вологодской области. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
63.	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1



64.	Спуск с горы разными способами. Р/к – Лыжи моей бабушки. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности, координации движений	1
65.	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка». Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
66.	Подъем в гору разными способами. Контрольное задание. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
67.	Совершенствование техники конькового хода. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
68-69.	Правила обгона. Обгон на дистанции. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	2
70.	Обгон на дистанции. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
71-72.	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	2
	<b>Волейбол – 8 часов</b>	
73.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Коррекция точности передвижение и перемещения	1
74-75.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Коррекция точности передвижение и перемещения	2
76.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Коррекция точности передвижение и перемещения	1
77.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Р/к Игра в пионербол. Коррекция точности передвижение и перемещения	1
78.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Коррекция внимания, точности передвижение и перемещения	1
79-80.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления.	2
	<b>Баскетбол -9 часов</b>	
81.	Отработка правил игры. Коррекция точности передвижение и перемещения	1
82.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Коррекция точности передвижение и перемещения	1
83.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Коррекция точности передвижение и перемещения	1
84.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Коррекция точности передвижение и перемещения	1

85-86.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Коррекция точности передвижение и перемещения	2
87.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом . Коррекция точности передвижение и перемещения	1
88.	Отбор мяча. Бросок в кольцо. Коррекция точности передвижение и перемещения	1
89.	Р/к -Игра в баскетбол командным составом с командой с.Верховажье. Коррекция внимания, точности передвижение и перемещения	1
<b>Легкая атлетика -13 часов</b>		
90.	Прыжок в высоту Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Коррекция прыжковой деятельности	1
91.	Метание теннисного мяча на дальность. Р/к- Игра в лапту. Развитие силы рук	1
92.	Прыжок в высоту с разбега. Р/к –Игра в лапту. Коррекция прыжковой деятельности	1
93.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Р/к- Игра в городки. Коррекция двигательных способностей	1
94.	Метание мяча. Р/к- Игра в «городки». Развитие силы рук, коррекция двигательных способностей	1
95.	Эстафетный бег. Р/к –народные игры Поважья. Коррекция двигательных способностей	1
96.	Контрольное занятие по бегу на 1000 м. Коррекция двигательных способностей	1
97.	Прыжки в длину с разбега. Р/к- Игра в лапту. Коррекция прыжковой деятельности	1
98.	Метание мяча. Развитие выносливости	1
99.	Бег с ускорением 300 м. Прыжки в длину с разбега. Коррекция прыжковой деятельности, двигательных способностей	1
100.	Бег с ускорением 1500 м. Эстафеты совершенствования. Коррекция двигательных способностей	1
101.	Развитие силовых качеств. Зачет (промежуточная аттестация) – задания по выбору учащегося	1
102.	Бег на 2000 м. Развитие и коррекция физической подготовленности	1
	Итого	102 часа, из них на 19 уроках присутствует региональный компонент

### 8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>		
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта и стартовый	1

	разгон. Бег 2 мин. Коррекция двигательных способностей	
2.	Беседа «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин. Коррекция внимания, основных движений	1
3.	Старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет -прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями. Коррекция внимания , памяти, двигательных способностей	1
4.	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м. Коррекция физической выносливости	1
5.	Самоконтроль при занятиях физической культурой. Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. Коррекция основных движений	1
6.	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м. Р/к- Мой дневник самоконтроля Коррекция внимания, памяти	1
7.	Повторение технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м. Коррекция соразмерности усилий	1
8.	Совершенствование технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м. Р/к – Тренировки в жизни Анны Нечаевской – путь к достижению Олимпийских вершин. Коррекция координации всех звеньев тела	1
9.	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин. Коррекция прыжковой деятельности	1
10.	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза. Р/к- Народные игры Поважья Коррекция беговых навыков	1
	<b>Спортивные игры -17 часов</b> <b>Баскетбол. Волейбол</b>	
11.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Р/к – Баскетбол в моей жизни. Коррекция внимания, памяти, развитие силы рук	1
12.	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие силы рук	1
13.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие точности передвижения и перемещения	1
14.	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски. Развитие точности передвижения и перемещения	1
15.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Коррекция внимания	1

16.	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски. Р/к- Игра в пионербол. Коррекция физической выносливости	1
17.	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». Игра в «картошку» Коррекция внимания, мышления, двигательных способностей	1
18.	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Р/к -Игра «Пионербол». Развитие силы рук	1
19.	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. Коррекция внимания, развитие двигательных способностей	1
20.	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. Коррекция двигательных способностей	1
21.	Закрепление приёма мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. Развитие силы рук	1
22.	Техника нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. Коррекция координации движений	1
23.	Закрепление техники прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. Развитие точности передвижения и перемещения, развитие силы рук	1
24.	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. Коррекция внимания, развитие силы рук	1
25.	Повторение элементов волейбола. Р/к - игра «Мяч в воздухе». Коррекция согласованности движений	1
26.	Тренировка в подтягивании, Р/к - игра «Картошка». Развитие силы рук, равновесия	1
27.	Игры с элементами волейбола. Р/к- Игра в пионербол. Коррекция двигательных способностей	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики – 21 час</b>	
28.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Коррекция внимания	1
29.	Кувырки вперед и назад. Р/к- Веселые старты. Коррекция внимания, мышления	1
30.	Лазание по канату в три приема. Р/к- Веселые старты. Развитие преодоления страха высоты	1
31.	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок, два кувырка вперед слитно. Коррекция равновесия, согласованности движений	1
32.	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, из упора на н/ж опускание вперед в вис «присев». Коррекция координации движений	1
33.	Стойка на голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одном колене. Развитие силы рук	1
34.	Лазание по канату. Преодоление страха высоты	1
35.	Подъем махом назад в сед ноги врозь, из вися «присев» н/ж махом одной ноги и толчком другой в	1

	вис прогнувшись с опорой. Развитие координации движений	
36.	Акробатические упражнения. Беседа «Из истории акробатики». Коррекция внимания	1
37.	Опорный прыжок: согнув ноги, прыжок боком с поворотом на 90°. Коррекция внимания, двигательных способностей	1
38.	Акробатическая комбинация. Коррекция наглядно-образного мышления	1
39.	Опорный прыжок: согнув ноги, прыжок боком с поворотом на 90°. Коррекция внимания, согласованности движений	1
40.	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. Коррекция внимания, согласованности движений	1
41.	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. Коррекция физической выносливости	1
42.	Лазание по канату изученным способом. Р/к -Игры на внимание. Коррекция внимания, преодоление страха высоты	1
43.	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. Коррекция внимания, согласованности движений	1
44.	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Коррекция внимания, мышления	1
45.	Подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. Развитие силы рук, коррекция внимания	1
46.	Упражнения в равновесии. Стойки и передвижение в стойке. Коррекция согласованности движений	1
47.	Упражнения в равновесии. Развитие силы рук	1
48.	Упражнения в равновесии. Коррекция двигательных способностей	1
	<b>Лыжная подготовка – 30 часов</b>	
49.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Р/к – Лыжи в жизни Анны Нечаевской и Анатолия Алябьева. Коррекция внимания, наглядно-образного мышления	1
50.	Скольльзящий шаг без палок и с палками. Коррекция двигательных способностей	1
51.	Попеременный двухшажный ход. Р/к- Веселые старты на лыжах. Коррекция внимания, ловкости	1
52.	Повороты переступанием в движении. Коррекция координации движений	1
53.	Подъем в гору скольльзящим шагом. Коррекция зрительного восприятия	1
54.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коррекция двигательных способностей	1
55.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коррекция двигательных способностей	1
56.	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. Коррекция физической подготовленности	1

57.	Торможение и поворот упором. Р/к- Эссе «Лыжи в моей жизни». Коррекция основных движений, письменной речи	1
58.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие преодоления страха высоты	1
59.	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. Коррекция двигательных способностей	1
60.	Спуски и повороты. Коньковый ход. Коррекция физической выносливости	1
61.	Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором. Развитие физической выносливости	1
62.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости	1
63.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости	1
64.	Коньковый ход. Эстафеты. Развитие координации и согласованности движений	1
65.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Преодоление страха высоты	1
66.	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. Развитие физической выносливости	1
67.	Коньковый ход. Р/к- Веселые старты на лыжах. Координация всех звеньев тела	1
68.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коррекция двигательных способностей	1
69.	Торможение и поворот упором. Коррекция внимания, мышления	1
70.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Коррекция двигательных способностей	1
71.	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4 км. Коррекция двигательных способностей	1
72.	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км. Коррекция двигательных способностей	1
73.	Соревнования между учащимися класса. Коррекция согласованности всех звеньев тела	1
74.	Соревнования между учащимися класса. Коррекция согласованности всех звеньев тела	1
75.	Р/к – Игры с использованием лыж». Коррекция внимания, памяти, двигательных способностей	1
76.	Коньковый ход. Коррекция внимания, координация движений	1
77.	Прохождение дистанции 3-5 км. Развитие физической подготовленности	1
78.	Р/к Веселые старты на лыжах. Коррекция внимания	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол- 13 часов</b>	
79.	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Коррекция ориентировки в пространстве	1
80.	Передачи мяча в тройках с перемещением. Коррекция согласованности движений	1
81.	Броски мяча после ведения. Развитие силы рук	1
82.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. Коррекция координации движений	1

83.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Координация движений	1
84.	Учебная игра в баскетбол. Коррекция внимания, мышления, памяти	1
85.	Передачи мяча во встречных колоннах. Коррекция внимания	1
86.	Прием мяча снизу после подачи. Развитие силы рук	1
87.	Отбивание мяча через сетку. Коррекция внимания, развитие силы рук	1
88.	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Коррекция внимания, развитие силы рук	1
89.	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. Коррекция внимания, развитие силы рук	1
90.	Игра по упрощенным правилам. Коррекция внимания	1
91.	Учебная игра в волейбол. Коррекция двигательных способностей	1
	<b>Легкая атлетика -11 часов</b>	
92.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Коррекция внимания	1
93.	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин. Коррекция двигательных способностей	1
94.	Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. Коррекция прыжковой деятельности	1
95.	Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. Коррекция координации движений	1
96.	Совершенствование прыжков в длину с разбега в 15-20 шагов. Р/к –Игра в лапту. Коррекция внимания, прыжковой деятельности	1
97.	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. Коррекция согласованности действий	1
98.	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин. Р/к- Игра в «городки». Развитие силы рук	1
99.	Совершенствование метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Развитие силы рук	1
100.	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. Координация всех звеньев тела	1
101.	Бег 2000 м (ю); 1500м (д). Зачет (промежуточная аттестация) –задания по выбору учащегося	1
102.	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Подведение итогов за год. Коррекция внимания, памяти	1
	Итого	102 часа, из них на 20 уроках присутствует региональный компонент

**9 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Легкая атлетика- 10 часов</b>	
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2 мин. Коррекция внимания, двигательных способностей	1
2.	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Эстафетный бег с передачей палочки. Бег 3 мин.. Коррекция физической подготовленности	1
3.	Р/к – Мои тренировочные упражнения. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин. Коррекция двигательных способностей	1
4.	Личная гигиена в процессе занятий физической культурой. Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5 мин. .Коррекция распределения внимания	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Передача эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.. Коррекция прыжковой деятельности	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. .Развитие силы рук, коррекция двигательных способностей	1
7.	Физическая культура и олимпийское движение в России. Совершенствование техники прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин. Коррекция внимания, прыжковой деятельности, развитие силы рук	1
8.	Прыжковые упражнения. Совершенствование метания мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. Коррекция и развитие физической подготовленности	1
9.	Р/к – Легкоатлеты Вологодской области. Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. Коррекция двигательных способностей	1
10.	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.. Коррекция внимания	1
	<b>Спортивные игры – 17 часов</b> <b>Баскетбол. Волейбол</b>	
11.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Коррекция точности передвижения и перемещения, ориентировка в пространстве	1
12.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие силы рук, коррекция внимания	1



13.	Р/к – Презентация «История баскетбола в Вологодской области». Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие силы рук, коррекция внимания	1
14.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Коррекция точности передвижения и перемещения, координация всех звеньев тела	1
15.	Взаимодействие 3-х игроков (тройка и малая восьмерка). Коррекция внимания	1
16.	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски. Коррекция внимания, точности передвижения и перемещения	1
17.	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». Коррекция внимания	1
18.	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Р/к -Игра «Пионербол». Коррекция двигательных способностей	1
19.	Полоса препятствий. Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Коррекция двигательных способностей	1
20.	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. Развитие силы рук, коррекция физической подготовленности	1
21.	Закрепление приёма мяча двумя руками снизу. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Р/к- Игра в пионербол. Развитие силы рук, коррекция физической подготовленности	1
22.	Техника нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники передач мяча. Развитие силы рук, коррекция физической подготовленности	1
23.	Закрепление техники прямой нижней подачи мяча. Совершенствование техники приёма мяча снизу и передачи сверху. Развитие силы рук	1
24.	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. Развитие силы рук, коррекция физической подготовленности	1
25.	Повторение элементов игры в волейбол. Р/к- Игра «Мяч в воздухе». Коррекция памяти, внимания	1
26.	Тренировка в подтягивании. Р/к- Игра «Картошка». Развитие силы рук	1
27.	Игры с элементами волейбола. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики -21 час</b>	
28.	Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Коррекция памяти, внимания	1
29.	Кувырки вперед и назад. Коррекция ориентировки в пространстве	1
30.	Лазанье по канату в три приема. Преодоление страха высоты	1
31.	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (м); два кувырка вперед слитно (д). Коррекция физической подготовленности	1

32.	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (ю); из упора на н/ж опускание вперед в вис присев (д). Коррекция внимания, двигательных способностей	1
33.	Стойка на голове и руках (м); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Коррекция координации движений	1
34.	Лазание по канату. Р/к -Беседа «Я и гимнастика». Преодоление страха высоты	1
35.	Подъем махом назад в сед ноги врозь (м); из вися присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж (д) Коррекция физической подготовленности	1
36.	Акробатические упражнения. Коррекция внимания, согласованности движений	1
37.	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (д) Коррекция согласованности движений	1
38.	Акробатическая комбинация. Коррекция внимания, согласованности движений	1
39.	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (д). Коррекция внимания, согласованности движений	1
40.	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. Коррекция физической подготовленности	1
41.	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. Коррекция координации всех звеньев тела	1
42.	Лазание по канату изученным способом. Р/к -Игры на внимание. Коррекция внимания, преодоление страха высоты	1
43.	Учёт техники длинного кувырка вперед, кувырка назад в полушпагат. Коррекция координации движений	1
44.	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Коррекция внимания, согласованности движений	1
45.	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. Коррекция внимания, согласованности движений	1
46.	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м). Коррекция внимания, согласованности движений	1
47.	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м). Коррекция внимания, согласованности движений	1
48.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Коррекция внимания, согласованности движений	1
<b>Лыжная подготовка- 30 часов</b>		
49.	Правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без с палками. Коррекция двигательных способностей	1

50.	Скользкий шаг без палок и с палками. Р/к – Олимпиада в Пхенчхане в жизни Анны Нечаевской. Коррекция двигательных способностей	1
51.	Попеременный двухшажный ход. Коррекция двигательных способностей	1
52.	Повороты переступанием в движении. Р/к – Достижения Анатолия Алябьева. Коррекция двигательных способностей, внимания	1
53.	Подъем в гору скользким шагом. Коррекция двигательных способностей, преодоление страха высоты	1
54.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коррекция двигательных способностей	1
55.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коррекция двигательных способностей	1
56.	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. Р/к- Эссе «Я и лыжи». Коррекция двигательных способностей	1
57.	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км. Коррекция физической подготовленности	1
58.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коррекция физической подготовленности	1
59.	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. Коррекция координации движений	1
60.	Спуски и повороты. Коньковый ход. Коррекция координации движений	1
61.	Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот упором. Коррекция координации движений	1
62.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости	1
63.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коррекция координации движений	1
64.	Коньковый ход. Эстафеты. Коррекция координации движений	1
65.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коррекция координации движений	1
66.	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5 км. Коррекция физической подготовленности	1
67.	Коньковый ход. Коррекция внимания, памяти, координации движения	1
68.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коррекция координации движений	1
69.	Торможение и поворот упором . Коррекция внимания	1
70.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коррекция координации движений	1
71.	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4 км. Развитие и коррекция физической подготовленности	1
72.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км. Развитие и коррекция физической подготовленности	1
73.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. Развитие и коррекция физической подготовленности	1
74-75.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «елочкой».	2

	Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. Развитие и коррекция физической подготовленности	
76-77.	Р/к- Веселые старты на лыжах. Зачет по итогам 3 четверти. Коррекция внимания, развитие силы рук	2
78.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5 км с применением ранее изученных ходов. Развитие и коррекция физической подготовленности, памяти, внимания	1
	<b>Спортивные игры – 18 часов</b> <b>Баскетбол. Волейбол.</b>	
79.	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Коррекция передвижения и перемещения в пространстве	1
80.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Коррекция передвижения и перемещения в пространстве	1
81.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Коррекция передвижения и перемещения в пространстве	1
82.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Коррекция передвижения и перемещения в пространстве, развитие силы рук	1
83.	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Коррекция передвижения и перемещения в пространстве	1
84-85.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Коррекция передвижения и перемещения в пространстве, развитие силы рук	2
86.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Коррекция передвижения и перемещения в пространстве	1
87.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1
88-89.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	2

	Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	
90.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x1, 3x1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
	<b>Легкая атлетика -7 часов</b>	
91.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Коррекция двигательных способностей	1
92.	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Коррекция двигательных способностей	1
93.	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Коррекция двигательных способностей	1
94.	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.	1
95.	Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Коррекция физической подготовленности, внимания, памяти	1
96.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
97.	Р/к -Связь физкультуры с другими предметами. Техника метания малого мяча. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	<b>Кроссовая подготовка – 5 часов</b>	
98.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Р/к - Русская «Лапта». Развитие выносливости.	1
99.	Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Р/к - Русская «Лапта». Развитие выносливости.	1
100.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Р/к -Русская «Лапта». Развитие выносливости.	1
101.	Бег (2000 м). развитие выносливости	1
102.	Итоговый зачет по легкой атлетике (промежуточная аттестация) –задания по выбору учащегося	1
	Итого	102 часа, из них на 17 уроках присутствует

		региональный компонент
--	--	---------------------------

**Оценочные материалы (Демоверсия)**  
**Контроль и учет физического развития учащихся (зачет)**

<b>Тесты физического развития</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Бег на 30 м с высокого старта	5,4 с	5,6 с
Бег на 60 м с высокого старта	10,8 с	10,9с
Бег 1000 м	5 мин 30 с	6 мин
Челночный бег 3х10 м	9,6 с.	9,9 с.
Прыжок в длину с места	165 см	155 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	33 раза	30 раз
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	6 раз	14 раз

**6 класс**

<b>Тесты физического развития</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Бег на 30 м с высокого старта	5,3 с.	5,5 с.
Бег на 60м с высокого старта	10,0 с.	10,5 с.
Бег 1000 м	4, 50 сек.	5,0 сек.
Челночный бег 3х10 м	9,4 с	9,8 с

Прыжок в длину с места	170 см	165 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	35 раз	32 раза
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	6 раз	15 раз

### 7 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	5,0 с	5,2 с
Бег на 60 м с высокого старта	9,8 с	10,0 с
Бег 1000 м	4 мин 40с	4 мин 50 с
Челночный бег 3х10 м	8,9 с	9,4 с
Прыжок в длину с места	185 см	170 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	35 раз	17 раз
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	7 раз	25 раза

### 8 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	4,8 с	5,0 с

Бег на 60м с высокого старта	9,0 с	9,7 с
Бег 1000 м	4 мин 15 с	4 мин 35 с
Челночный бег 3x10 м	8,0 с	8,6 с
Прыжок в длину с места	200 см	185 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	19 раз	33 раза
Подтягивание: <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	9 раз	36 раз

### 9 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. (с)	10,2	11.0
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
К выносливости	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	9.50	10.20
К координации	Гибкость	0 - 5 см	5 – 10 см
	Челночный бег 3x10м. (с)	8.2	8.8