**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Комитет по образованию**
**Администрация Калининского района Санкт-Петербурга**
**ГБОУ школа №10 Калининского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением

протокол №1
от 24.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы №10
Калининского района
Санкт-Петербурга
Зеленкова Е.О.
Приказ от 24.08.2026 № 41/1-ОД

Директор ГБОУ школы №10
Калининского района Санкт-
Петербурга Зеленкова Елена Олеговна

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
# (для 5-9 классов
# для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи)

**Санкт-Петербург**
**2026 г.**

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи на уровне основного общего образования разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования для обучающихся с ТНР. Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи. Программа дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ТНР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает примерное предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам, определяет количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ТНР.

Программа построена по модульному принципу. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ТНР.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ТНР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально–технического обеспечения и др.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программы по АФК для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Данные программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

В результате обучения на занятиях адаптивной физической культурой обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи научатся понимать значение физических упражнений и подвижных игр для своего здоровья, получат содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и будущей трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами адаптивной физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.).

Занятия АФК обеспечивают развитие общих физических способностей (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость), а также функций равновесия, способствуют формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом.

### 1.2.Цель и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре

**Цель** реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ТНР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

– коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, нарушение осанки);

– развитие координационных способностей;

– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

– коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;

– коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

– формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения

физических упражнений;

– совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;

– развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;

– расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

К **особым образовательным потребностям** обучающихся с ТНР относятся:

– максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;

– щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предполагающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;

– специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере, нарушений общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;

– интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей (особенно в младшем школьном возрасте);

– формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

– специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;

– обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;

– использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры:

– стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т.п.);

– адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате

в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

– обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию).

– нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);

– использование наглядных методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

Реализация Программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

– программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

– необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

– информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

– вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

– комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

– включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

## 2. Содержательный раздел

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);

– Федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1025).

### 2.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 340 часов за 5 учебных лет (вариант 5.2 (без пролонгации) АООП НОО ТНР, два часа в неделю).
5 класс - 68 часов, 6 класс – 68 часов, 7 класс - 68 часов, 8 класс - 68 часов, 9 класс - 68 часов.

### 2.2. Характеристика двигательного развития обучающихся среднего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в плохой координации сложных движений, неуверенности и неточности движений, снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям.
Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части.

Трудности вызывают такие движения, как перекатывания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости

существенных различий не отмечается.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития.

### 2.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ТНР, разработанной образовательной организацией.

**Личностные результаты**

**Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках АФК.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при проведении уроков на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни)** проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

**Сформированность самосознания, в т. ч. адекватных представлений о**

**собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

– осознании результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);

– осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);

– осознании испытываемых затруднений (не получается определенное упражнение);

– разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;

– способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;

– возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в**:**

– умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

– возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);

– возможности контролировать импульсивные желания;

– умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

– умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;

– умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения Программы в начальной школе включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР метапредметные результаты могут быть сформулированы следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

– понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;

– попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);

– умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

– способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;

– способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

– овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;

– овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;

– овладении умением работать в паре (помогать партнеру);

– овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);

– овладении умением адекватно воспринимать критику.

## Предметные результаты

## Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ТНР на уровне основного общего образования

| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Требования к процессу и планируемым результатам занятий** |
|---|---|---|
| | | **Предметные примерные планируемые результаты** |
| **Знания о физической культуре** | | - Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;<br>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;<br>- знает требования ГТО.<br>*Характеризует:*<br>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;<br>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам. | -Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;<br>- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;<br>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;<br>- выполняет серию действий;<br>- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;<br>- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;<br>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;<br>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;<br>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;<br>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие. |

| | | |
|---|---|---|
| | Обучение элементам акробатики. | - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;<br>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);<br>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;<br>- выполняет на память серию упражнений;<br>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;<br>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);<br>- удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;<br>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений. |
| | Общеразвивающие упражнения с предметами. | - Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;<br>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;<br>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);<br>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении. |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега. | - Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;<br>- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;<br>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;<br>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;<br>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом);<br>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;<br>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;<br>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |
| | Обучение метанию малого мяча. | - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;<br>- выполняет упражнение целостно;<br>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);<br>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;<br>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол. | - Играет по правилам без облегчений.<br>*Соблюдает правила:*<br>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;<br>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;<br>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;<br>- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;<br>-проводит судейство соревнований по одному из видов спорта. |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным | - Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; |

| | | |
|---|---|---|
| | элементам лыжной подготовки. | - соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;<br>- соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;<br>- проговаривает правила игр;<br>- выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;<br>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге. |
| **Плавание** | Обучение основным элементам плавания. | *Соблюдает правила:*<br>- личной гигиены и закаливания организма;<br>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.<br>-осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;<br>- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями,<br>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.<br>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования**

| Модуль / тематический блок | Разделы | Содержание | Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР |
|---|---|---|---|
| **Знания о физической культуре** | | Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.<br>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.<br>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;<br>- слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации внимания);<br>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;<br>- выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.<br><br>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. | - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФ;<br><br>- находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;<br><br>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);<br><br>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;<br><br>- составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим элементам. | Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на | *Этап знакомства с упражнением:*<br><br>- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;<br><br>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. | - выполняют действия по разработанным алгоритмам.<br>*Этап закрепления:*<br>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».<br>*Дополнительная коррекционная работа:*<br>- выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;<br>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;<br>- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;<br>- выполняют упражнения целостно. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Обучение элементам акробатики. | Общеразвивающие упражнения без предметов:<br>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.<br>Упражнения для развития мышц шеи.<br>Упражнения для развития мышц туловища.<br>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).<br>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.<br>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, | *Этап знакомства с упражнением:*<br>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;<br>- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;<br>-составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;<br>- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;<br>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. | *Этап закрепления:*<br>- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.).<br>*Дополнительная коррекционная работа:*<br>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);<br>- проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения;<br>- выполнение упражнений на статическую организацию движения с контролем амплитуды. |
| | Общеразвивающие упражнения с предметами. | Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.<br>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). | *Этап знакомства с упражнением:*<br>- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).<br><br>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).<br><br>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.<br><br>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.<br><br>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. | - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;<br><br>- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;<br><br>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.<br><br>*Этап закрепления*<br><br>- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.<br><br>*Дополнительная коррекционная работа:*<br><br>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Стойки: стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках<br>Мост. Перевороты.<br>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся. | - выполняют упражнения для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию). |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега. | Ходьба.<br>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).<br>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;<br>ходьба приставным шагом левым и правым боком;<br>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);<br>ходьба скрестным шагом;<br>ходьба с изменением направлений по сигналу; | *Этап знакомства с упражнением:*<br>- Самостоятельное построение;<br>- выполняет упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;<br>- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;<br>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя».<br>*Этап закрепления:* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | ходьба с выполнением движений рук на координацию;<br>ходьба с преодолением несложных препятствий;<br>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;<br>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км;<br>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.<br>Бег.<br>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;<br>бег «змейкой», не задевая предметов; то же - вдвоем, держась за руки;<br>бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;<br>бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; | - выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);<br>- выполнение упражнения в соответствии с планом.<br>*Дополнительная коррекционная работа:*<br>- выполняет упражнения для развития произвольного торможения;<br>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;<br>- игры на развитие пространственных представлений. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | бег по ориентирам;<br>бег в различном темпе;<br>медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;<br>«челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);<br>бег с грузом в руках;<br>бег широким шагом на носках по прямой;<br>скоростной бег на дистанции 10-30 м;<br>бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;<br>бег на 20-30 м;<br>эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;<br>бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;<br>бег на 30 м на скорость;<br>кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие. | |
| | Обучение метанию малого мяча. | Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.<br>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты | *Этап знакомства с упражнением:*<br>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;<br>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;<br>- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.<br><br>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.<br><br>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием. | последующей демонстрацией и выполнением его;<br><br>- совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.<br><br>*Этап закрепления:*<br><br>- выполняют упражнение целостно;<br><br>- выстраивают движение самостоятельно.<br><br>*Коррекционная работа:*<br><br>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);<br><br>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;<br><br>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование). |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол. | Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.<br><br>**Баскетбол:**<br><br>стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.<br><br>**Волейбол:**<br><br>перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.<br><br>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; | *Этап знакомства с упражнением:*<br><br>- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;<br><br>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;<br><br>- изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;<br><br>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.<br><br>*Этап закрепления:*<br><br>- участвуют в соревнованиях;<br><br>- играют;<br><br>- самостоятельно осуществляют судейство.<br><br>*Дополнительная коррекционная работа:* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | передачи в стену с изменением высоты и расстояния.<br><br>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено<br><br>**Футбол:**<br><br>обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).<br><br>Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря. | - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;<br><br>- упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки. | 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);<br><br>2) подъёмы на лыжах в гору;<br><br>3) спуски с гор на лыжах; | *Этап знакомства с упражнением:*<br><br>- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;<br><br>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 4) торможения при спусках;<br>5) повороты на лыжах в движении;<br>6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).<br>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км. | *Этап закрепления:*<br>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;<br>- самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;<br>- участвуют в соревнованиях.<br>*Дополнительная коррекционная работа:*<br>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;<br>- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);<br>- выполнение движения в разном темпе;<br>- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |
| **Плавание** | Обучение основным элементам плавания. | Подготовительные упражнения.<br>*Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна*<br>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.<br>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.<br>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.<br>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз. | *Этап знакомства с упражнением:*<br>- повторяют правила техники безопасности в бассейне и правила гигиены;<br>- выполнение подготовительных упражнений на суше;<br>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;<br>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.<br>*Этап закрепления:* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».<br><br>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).<br><br>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.<br><br>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».<br><br>И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз. (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).<br><br>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. | - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия «про себя».<br><br>*Дополнительная коррекционная работа:*<br><br>- проговаривают термины, порядок выполнения действия;<br><br>- выполняет упражнения для развития произвольного торможения;<br><br>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).<br><br>Упражнение «Кто дольше продержит лицо в воде?».<br><br>Пробежать в воде 4-5 м, выполняя гребки руками.<br><br>Упражнение «Поплавок».<br><br>*Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении*.<br><br>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.<br><br>Скольжение на спине.<br><br>Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Скольжение на спине.<br><br>Выдохи в воду.<br><br>*Плавание на груди и спине вольным стилем*<br><br>Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м. | |

## 3. Организационный раздел

### 3.1. Тематическое планирование

**Тематический план для АООП ООО ТНР (вариант 5.2)**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Класс | | | | |
| | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1 | Знания о физической культуре. | В процессе урока | | | | |
| 2 | Спортивные игры. | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4 | Легкая атлетика. | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 5 | Лыжная подготовка. | - | - | - | - | - |
| 6 | Плавание. | - | - | - | - | - |
| 7 | Кроссовая подготовка. | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| | **Всего часов обязательной части** | **59** | **59** | **59** | **59** | **59** |
| 8 | Вариативная часть | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| | **Всего часов** | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** |
| | | Итого часов за весь период обучения: 340 | | | | |

### 3.2. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам, в основном, относятся неточность отталкивания, нарушение ритма и т.д. Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика бальной оценки (отметки)*

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

### 3.3. Материально–техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

– наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало;

– оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.

### 3.4. Контрольно-тематическое планирование

**5 класс.**

| № п/п | № в разделе | Тема урока | Количество часов | | | Дата проведения | | Виды, форма контроля | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | контрольные работы | практические работы | по плану | по факту | | |
| 1 | 1 | **Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(30-40 м).* | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 2 | 2 | **Легкая атлетика.** Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(40-50 м)*. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 3 | 3 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание малого мяча в | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | горизонтальную цель *(1×1)* с 5-6 м. | | | | | | | |
| 4 | 4 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1×1)* с 5-6 м. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 5 | 5 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1×1)* с 5-6 м. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 6 | 6 | **Легкая атлетика.** Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 7 | 7 | **Легкая атлетика.** Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 8 | 1 | **Гимнастика.**<br>Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись *(мальчики)*, смешанные висы *(девочки)*. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 9 | 2 | **Гимнастика.**<br>Вис согнувшись, вис прогнувшись *(мальчики)*, смешанные висы *(девочки)*. Подтягивания в висе. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 10 | 3 | **Гимнастика.**<br>Наклон вперед из положения сидя, стоя. Кувырок вперед, назад. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 11 | 4 | **Гимнастика.**<br>Наклон вперед из положения сидя, стоя. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Кувырок вперед, назад. | | | | | | | полу. Два подхода по 15 раз. |
| 12 | 5 | **Гимнастика.** Наклон вперед из положения сидя, стоя. Кувырок вперед, назад. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 13 | 6 | **Гимнастика.** «Мост» из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 14 | 7 | **Гимнастика.** «Мост» из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 15 | 8 | **Гимнастика.** Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 9 | **Гимнастика.**<br>Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 17 | 10 | **Гимнастика.**<br>Лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 18 | 11 | **Гимнастика.**<br>Лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 19 | 12 | **Гимнастика.**<br>Лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | 1 | **Волейбол.**<br>Инструктаж по ТБ Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 21 | 2 | **Волейбол.**<br>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 22 | 3 | **Волейбол.**<br>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 23 | 4 | **Волейбол.**<br>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Приседания. Два подхода по 20 раз |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | элементами в/б «Летучий мяч». | | | | | | | |
| 24 | 5 | **Волейбол.**<br>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 25 | 6 | **Волейбол.**<br>Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 26 | 7 | **Волейбол.**<br>Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 27 | 8 | **Волейбол.**<br>Передача мяча над собой и через сетку. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Прием мяча двумя руками снизу. | | | | | | | Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 28 | 9 | **Волейбол.**<br>Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 29 | 10 | **Волейбол.**<br>Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 30 | 11 | **Волейбол.**<br>Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 31 | 12 | **Волейбол.**<br>Передача и прием мяча двумя руками сверху через сетку. Игра в волейбол по | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | упрощённым правилам. | | | | | | | полу. Два подхода по 15 раз. |
| 32 | 13 | **Волейбол.**<br>Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 33 | 14 | **Волейбол.**<br>Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 34 | 15 | **Волейбол.**<br>Передача и прием мяча двумя руками сверху через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 35 | 16 | **Волейбол.**<br>Передача и прием мяча двумя руками сверху через сетку. Игра в волейбол по | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Выпады вперед с поочередной сменой |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | упрощённым правилам. | | | | | | | ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 36 | 17 | **Волейбол.**<br>Передача и прием мяча двумя руками сверху через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 37 | 1 | **Баскетбол.**<br>Инструктаж по ТБ Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 38 | 2 | **Баскетбол.**<br>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Приседания. Два подхода по 20 раз |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 39 | 3 | **Баскетбол.**<br>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 40 | 4 | **Баскетбол.**<br>Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 41 | 5 | **Баскетбол.**<br>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 42 | 6 | **Баскетбол.**<br>Сочетание приемов: *(ведение - остановка* | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | - *бросок)*. Игра в мини-баскетбол. | | | | | | | замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 43 | 7 | **Баскетбол.**<br>Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 44 | 8 | **Баскетбол.**<br>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 45 | 9 | **Баскетбол.**<br>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 46 | 10 | **Баскетбол.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | | | | | | | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 47 | 11 | **Баскетбол.**<br>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 48 | 12 | **Баскетбол.**<br>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 49 | 13 | **Баскетбол.**<br>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ведения. Игра в мини-баскетбол | | | | | | | |
| 50 | 14 | **Баскетбол.**<br>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 51 | 15 | **Баскетбол.**<br>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 52 | 16 | **Баскетбол.**<br>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»**<br>Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 53 | 17 | **Баскетбол.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | | | | | | | Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 54 | 1 | **Кроссовая подготовка.** Инструктаж по ТБ Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 55 | 2 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (13 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 56 | 3 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (14 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 57 | 4 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 58 | 5 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 59 | 6 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (16 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 60 | 7 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (17 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 61 | 8 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (18 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 62 | 9 | **Кроссовая подготовка.** Бег (2000 м.) Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 63 | 1 | **Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Бег 30,60 метров. Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 64 | 2 | **Легкая атлетика.** Бег 30,60 метров. Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 65 | 3 | **Легкая атлетика.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Бег 30,60 метров. Прыжок в длину с разбега | | | | | | | Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 66 | 4 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с места, с разбега. Метание малого мяча. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 67 | 5 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с места, с разбега. Метание малого мяча. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 68 | 6 | **Легкая атлетика.** Метание малого мяча. Бег 1000 метров. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 0 | 68 | | | | |

**6 класс.**

| № п/п | № в разделе | Тема урока | Количество часов | | | Дата проведения | | Виды, форма контроля | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | контрольные работы | практические работы | по плану | по факту | | |
| 1 | 1 | **Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(30-40 м).* | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 2 | 2 | **Легкая атлетика.** Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(40-50 м)*. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 3 | 3 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1×1)* с 5-6 м. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз. |
| 4 | 4 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1×1)* с 5-6 м. | | | | | | | |
| 5 | 5 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1×1)* с 5-6 м. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 6 | 6 | **Легкая атлетика.** Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 7 | 7 | **Легкая атлетика.** Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 8 | 1 | **Гимнастика.** Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись *(мальчики)*, смешанные висы *(девочки)*. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 9 | 2 | **Гимнастика.** Вис согнувшись, вис прогнувшись *(мальчики)*, | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | смешанные висы *(девочки)*. Подтягивания в висе. | | | | | | | Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 10 | 3 | **Гимнастика.** Наклон вперед из положения сидя, стоя. Кувырок вперед,назад. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 11 | 4 | **Гимнастика.** Наклон вперед из положения сидя, стоя. Кувырок вперед,назад. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 12 | 5 | **Гимнастика.** Наклон вперед из положения сидя, стоя. Кувырок вперед,назад. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 13 | 6 | **Гимнастика.** «Мост» из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 14 | 7 | **Гимнастика.** «Мост» из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | 8 | **Гимнастика.** Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 16 | 9 | **Гимнастика.** Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 17 | 10 | **Гимнастика.** Лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 18 | 11 | **Гимнастика.** Лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 19 | 12 | **Гимнастика.** Лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | 1 | **Волейбол.**<br>Инструктаж по ТБ Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 21 | 2 | **Волейбол.**<br>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 22 | 3 | **Волейбол.**<br>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 23 | 4 | **Волейбол.**<br>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | 5 | **Волейбол.**<br>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 25 | 6 | **Волейбол.**<br>Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 26 | 7 | **Волейбол.**<br>Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 27 | 8 | **Волейбол.**<br>Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 28 | 9 | **Волейбол.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача | | | | | | | |
| 29 | 10 | **Волейбол.** Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 30 | 11 | **Волейбол.** Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 31 | 12 | **Волейбол.** Передача и прием мяча двумя руками сверху через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 32 | 13 | **Волейбол.** Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 33 | 14 | **Волейбол.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача | | | | | | | Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 34 | 15 | **Волейбол.** Передача и прием мяча двумя руками сверху через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 35 | 16 | **Волейбол.** Передача и прием мяча двумя руками сверху через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 36 | 17 | **Волейбол.** Передача и прием мяча двумя руками сверху через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 37 | 1 | **Баскетбол.** Инструктаж по ТБ Стойка и | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. | | | | | | | спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 38 | 2 | **Баскетбол.** Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 39 | 3 | **Баскетбол.** Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 40 | 4 | **Баскетбол.** Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 41 | 5 | **Баскетбол.**<br>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 42 | 6 | **Баскетбол.**<br>Сочетание приемов: *(ведение - остановка - бросок)*. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 43 | 7 | **Баскетбол.**<br>Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 44 | 8 | **Баскетбол.**<br>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 45 | 9 | **Баскетбол.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | | | | | | | Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 46 | 10 | **Баскетбол.** Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 47 | 11 | **Баскетбол.** Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 48 | 12 | **Баскетбол.** Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 49 | 13 | **Баскетбол.**<br>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 50 | 14 | **Баскетбол.**<br>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 51 | 15 | **Баскетбол.**<br>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 52 | 16 | **Баскетбол.**<br>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 53 | 17 | **Баскетбол.** Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 54 | 1 | **Кроссовая подготовка.** Инструктаж по ТБ Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 55 | 2 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (13 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 56 | 3 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (14 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 57 | 4 | **Кроссовая подготовка.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | | | | | | | Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 58 | 5 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 59 | 6 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (16 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 60 | 7 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (17 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 61 | 8 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (18 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 62 | 9 | **Кроссовая подготовка.** Бег ( 2000 м.) Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 63 | 1 | **Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Бег 30,60 метров. Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 64 | 2 | **Легкая атлетика.** Бег 30,60 метров. Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 65 | 3 | **Легкая атлетика.** Бег 30,60 метров. Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 66 | 4 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с места, с разбега. Метание малого мяча. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 67 | 5 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с места, с разбега. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Метание малого мяча. | | | | | | | Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 68 | 6 | **Легкая атлетика.** Метание малого мяча. Бег 1000 метров. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 0 | 68 | | | | |

**7 класс.**

| № п/п | № в разделе | Тема урока | Количество часов | | | Дата проведения | | Виды, форма контроля | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | контрольные работы | практические работы | по плану | по факту | | |
| 1 | 1 | **Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(30-40 м).* | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 2 | 2 | **Легкая атлетика.** Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(40-50 м)*. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 3 | 3 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1×1)* с 5-6 м. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз. |
| 4 | 4 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1×1)* с 5-6 м. | | | | | | | |
| 5 | 5 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1×1)* с 5-6 м. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 6 | 6 | **Легкая атлетика.** Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 7 | 7 | **Легкая атлетика.** Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 8 | 1 | **Гимнастика.** Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись *(мальчики)*, смешанные висы *(девочки)*. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 9 | 2 | **Гимнастика.** Вис согнувшись, вис прогнувшись *(мальчики)*, | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | смешанные висы *(девочки)*. Подтягивания в висе. | | | | | | | Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 10 | 3 | **Гимнастика.** Наклон вперед из положения сидя, стоя. Кувырок вперед, назад. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 11 | 4 | **Гимнастика.** Наклон вперед из положения сидя, стоя. Кувырок вперед, назад. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 12 | 5 | **Гимнастика.** Наклон вперед из положения сидя, стоя. Кувырок вперед, назад. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 13 | 6 | **Гимнастика.** «Мост» из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 14 | 7 | **Гимнастика.** «Мост» из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | 8 | **Гимнастика.** Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 16 | 9 | **Гимнастика.** Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 17 | 10 | **Гимнастика.** Лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 18 | 11 | **Гимнастика.** Лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 19 | 12 | **Гимнастика.** Лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | 1 | **Волейбол.**<br>Инструктаж по ТБ Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 21 | 2 | **Волейбол.**<br>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 22 | 3 | **Волейбол.**<br>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 23 | 4 | **Волейбол.**<br>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | 5 | **Волейбол.**<br>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 25 | 6 | **Волейбол.**<br>Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 26 | 7 | **Волейбол.**<br>Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 27 | 8 | **Волейбол.**<br>Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 28 | 9 | **Волейбол.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача | | | | | | | |
| 29 | 10 | **Волейбол.** Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 30 | 11 | **Волейбол.** Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 31 | 12 | **Волейбол.** Передача и прием мяча двумя руками сверху через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 32 | 13 | **Волейбол.** Передача мяча над собой и через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 33 | 14 | **Волейбол.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача | | | | | | | Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 34 | 15 | **Волейбол.** Передача и прием мяча двумя руками сверху через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 35 | 16 | **Волейбол.** Передача и прием мяча двумя руками сверху через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 36 | 17 | **Волейбол.** Передача и прием мяча двумя руками сверху через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 37 | 1 | **Баскетбол.** Инструктаж по ТБ Стойка и | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. | | | | | | | спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 38 | 2 | **Баскетбол.** Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 39 | 3 | **Баскетбол.** Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 40 | 4 | **Баскетбол.** Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 41 | 5 | **Баскетбол.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. | | | | | | | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 42 | 6 | **Баскетбол.** Сочетание приемов: *(ведение - остановка - бросок)*. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 43 | 7 | **Баскетбол.** Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 44 | 8 | **Баскетбол.** Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 45 | 9 | **Баскетбол.** Броски в кольцо одной и двумя | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | | | | | | | ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 46 | 10 | **Баскетбол.** Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 47 | 11 | **Баскетбол.** Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 48 | 12 | **Баскетбол.** Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 49 | 13 | **Баскетбол.** Броски в кольцо одной и двумя | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | | | | | | | Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 50 | 14 | **Баскетбол.** Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 51 | 15 | **Баскетбол.** Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 52 | 16 | **Баскетбол.** Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 53 | 17 | **Баскетбол.** Броски в кольцо одной и двумя | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | руками с места и в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол | | | | | | | |
| 54 | 1 | **Кроссовая подготовка.** Инструктаж по ТБ Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 55 | 2 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (13 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 56 | 3 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (14 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 57 | 4 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 58 | 5 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 59 | 6 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (16 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 60 | 7 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (17 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 61 | 8 | **Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (18 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 62 | 9 | **Кроссовая подготовка.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Бег ( 2000 м.) Развитие выносливости. | | | | | | | замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 63 | 1 | **Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Бег 30,60 метров. Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 64 | 2 | **Легкая атлетика.** Бег 30,60 метров. Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 65 | 3 | **Легкая атлетика.** Бег 30,60 метров. Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 66 | 4 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с места, с разбега. Метание малого мяча. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 67 | 5 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с места, с разбега. Метание малого мяча. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 68 | 6 | **Легкая атлетика.** Метание малого мяча. Бег 1000 метров. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 0 | 68 | | | | |

**8 класс.**

| № п/п | № в разделе | Тема урока | Количество часов | | | Дата проведения | | Виды, форма контроля | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | контрольные работы | практические работы | по плану | по факту | | |
| 1 | 1 | **Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта, стартовый разгон. Бег 30,60 метров | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 2 | 2 | **Легкая атлетика.** Техника низкого старта, стартовый разгон. Бег 30,60 метров | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 3 | 3 | **Легкая атлетика.** Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз. |
| 4 | 4 | **Легкая атлетика.** Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 5 | 5 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 6 | 6 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 7 | 7 | **Легкая атлетика.** Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 8 | 1 | **Гимнастика.** Инструктаж по ТБ. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 9 | 2 | **Гимнастика.** Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 10 | 3 | **Гимнастика.** Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 | 4 | **Гимнастика.** Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 12 | 5 | **Гимнастика.** Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 13 | 6 | **Гимнастика.** Техника выполнения длинного кувырка (м). Мост (д). | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 14 | 7 | **Гимнастика.** Техника выполнения длинного кувырка (м). Мост (д). | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 15 | 8 | **Гимнастика.** Техника выполнения длинного кувырка (м). Мост (д). | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 16 | 9 | **Гимнастика.** Комбинация из разученных | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | акробатических элементов. | | | | | | | полу. Два подхода по 15 раз. |
| 17 | 10 | **Гимнастика.** Комбинация из разученных акробатических элементов. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 18 | 11 | **Гимнастика.** Выполнения гимнастической полосы препятствий. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 19 | 12 | **Гимнастика.** Выполнения гимнастической полосы препятствий. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 20 | 1 | **Волейбол.** Инструктаж по ТБ. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в тройках. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 21 | 2 | **Волейбол.** Прием и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в тройках. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22 | 3 | **Волейбол.**<br>Прием и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в тройках. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 23 | 4 | **Волейбол.**<br>Прием и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в тройках. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 24 | 5 | **Волейбол.**<br>Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 25 | 6 | **Волейбол.**<br>Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 26 | 7 | **Волейбол.**<br>Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 8 | **Волейбол.** Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 28 | 9 | **Волейбол.** Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 29 | 10 | **Волейбол.** Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 30 | 11 | **Волейбол.** Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 31 | 12 | **Волейбол.** Нападающий удар в тройках через сетку. Игра в волейбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 32 | 13 | **Волейбол.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Нападающий удар в тройках через сетку. Игра в волейбол. | | | | | | | спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 33 | 14 | **Волейбол.** Нападающий удар в тройках через сетку. Игра в волейбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 34 | 15 | **Волейбол.** Нападающий удар в тройках через сетку. Игра в волейбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 35 | 16 | **Волейбол.** Техника передач и приема мяча снизу. Игра в волейбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 36 | 17 | **Волейбол.** Техника передач и приема мяча снизу. Игра в волейбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 37 | 1 | **Баскетбол.** Инструктаж по ТБ. Штрафной бросок. Ведением мяча с сопротивлением. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 38 | 2 | **Баскетбол.** Штрафной бросок. Ведением мяча с сопротивлением. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 39 | 3 | **Баскетбол.** Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 40 | 4 | **Баскетбол.** Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 41 | 5 | **Баскетбол.** Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 42 | 6 | **Баскетбол.** Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 43 | 7 | **Баскетбол.** Быстрый прорыв, Взаимодействие игроков в нападении через заслон. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 44 | 8 | **Баскетбол.** Быстрый прорыв, Взаимодействие игроков в нападении через заслон. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 45 | 9 | **Баскетбол.** Быстрый прорыв, Взаимодействие игроков в нападении через заслон. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 46 | 10 | **Баскетбол.** Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 47 | 11 | **Баскетбол.** Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Позиционное нападение со сменой места. | | | | | | | замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 48 | 12 | **Баскетбол.** Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 49 | 13 | **Баскетбол.** Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 50 | 14 | **Баскетбол.** Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 51 | 15 | **Баскетбол.** Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сопротивлением. Штрафной бросок. | | | | | | | |
| 52 | 16 | **Баскетбол.** Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 53 | 17 | **Баскетбол.** Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 54 | 1 | **Кроссовая подготовка.** Инструктаж по ТБ Медленный бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 55 | 2 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 56 | 3 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (13 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 57 | 4 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 58 | 5 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 59 | 6 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 60 | 7 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 61 | 8 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 62 | 9 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 63 | 1 | **Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег 30, 60 метров. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 64 | 2 | **Легкая атлетика.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег 30, 60 метров. | | | | | | | Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 65 | 3 | **Легкая атлетика.** Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 66 | 4 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 67 | 5 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 68 | 6 | **Легкая атлетика.** Бег 1000 метров. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 0 | 68 | | | | |

**9 класс.**

| № п/п | № в разделе | Тема урока | Количество часов | | | Дата проведения | | Виды, форма контроля | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | контрольные работы | практические работы | по плану | по факту | | |
| 1 | 1 | **Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта, стартовый разгон. Бег 30,60 метров | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 2 | 2 | **Легкая атлетика.** Техника низкого старта, стартовый разгон. Бег 30,60 метров | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 3 | 3 | **Легкая атлетика.** Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз. |
| 4 | 4 | **Легкая атлетика.** Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 5 | 5 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 6 | 6 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 7 | 7 | **Легкая атлетика.** Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 8 | 1 | **Гимнастика.** Инструктаж по ТБ. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 9 | 2 | **Гимнастика.** Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 10 | 3 | **Гимнастика.** Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 | 4 | **Гимнастика.** Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 12 | 5 | **Гимнастика.** Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 13 | 6 | **Гимнастика.** Техника выполнения длинного кувырка (м). Мост (д). | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 14 | 7 | **Гимнастика.** Техника выполнения длинного кувырка (м). Мост (д). | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 15 | 8 | **Гимнастика.** Техника выполнения длинного кувырка (м). Мост (д). | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 16 | 9 | **Гимнастика.** Комбинация из разученных | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | акробатических элементов. | | | | | | | полу. Два подхода по 15 раз. |
| 17 | 10 | **Гимнастика.** Комбинация из разученных акробатических элементов. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 18 | 11 | **Гимнастика.** Выполнения гимнастической полосы препятствий. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 19 | 12 | **Гимнастика.** Выполнения гимнастической полосы препятствий. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 20 | 1 | **Волейбол.** Инструктаж по ТБ. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в тройках. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 21 | 2 | **Волейбол.** Прием и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в тройках. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22 | 3 | **Волейбол.**<br>Прием и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в тройках. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 23 | 4 | **Волейбол.**<br>Прием и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в тройках. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 24 | 5 | **Волейбол.**<br>Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 25 | 6 | **Волейбол.**<br>Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 26 | 7 | **Волейбол.**<br>Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 8 | **Волейбол.** Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 28 | 9 | **Волейбол.** Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 29 | 10 | **Волейбол.** Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 30 | 11 | **Волейбол.** Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 31 | 12 | **Волейбол.** Нападающий удар в тройках через сетку. Игра в волейбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 32 | 13 | **Волейбол.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Нападающий удар в тройках через сетку. Игра в волейбол. | | | | | | | спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 33 | 14 | **Волейбол.** Нападающий удар в тройках через сетку. Игра в волейбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 34 | 15 | **Волейбол.** Нападающий удар в тройках через сетку. Игра в волейбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 35 | 16 | **Волейбол.** Техника передач и приема мяча снизу. Игра в волейбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 36 | 17 | **Волейбол.** Техника передач и приема мяча снизу. Игра в волейбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 37 | 1 | **Баскетбол.** Инструктаж по ТБ. Штрафной бросок. Ведением мяча с сопротивлением. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 38 | 2 | **Баскетбол.** Штрафной бросок. Ведением мяча с сопротивлением. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 39 | 3 | **Баскетбол.** Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 40 | 4 | **Баскетбол.** Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 41 | 5 | **Баскетбол.** Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 42 | 6 | **Баскетбол.** Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Игра в баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 43 | 7 | **Баскетбол.** Быстрый прорыв, Взаимодействие игроков в нападении через заслон. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 44 | 8 | **Баскетбол.** Быстрый прорыв, Взаимодействие игроков в нападении через заслон. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 45 | 9 | **Баскетбол.** Быстрый прорыв, Взаимодействие игроков в нападении через заслон. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 46 | 10 | **Баскетбол.** Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 47 | 11 | **Баскетбол.** Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Позиционное нападение со сменой места. | | | | | | | замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 48 | 12 | **Баскетбол.** Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 49 | 13 | **Баскетбол.** Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 50 | 14 | **Баскетбол.** Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 51 | 15 | **Баскетбол.** Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сопротивлением. Штрафной бросок. | | | | | | | |
| 52 | 16 | **Баскетбол.** Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 53 | 17 | **Баскетбол.** Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 54 | 1 | **Кроссовая подготовка.** Инструктаж по ТБ Медленный бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 55 | 2 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 56 | 3 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (13 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 57 | 4 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 58 | 5 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 59 | 6 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 60 | 7 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 61 | 8 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 62 | 9 | **Кроссовая подготовка.** Медленный бег (20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 63 | 1 | **Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег 30, 60 метров. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| 64 | 2 | **Легкая атлетика.** | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег 30, 60 метров. | | | | | | | Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз. |
| 65 | 3 | **Легкая атлетика.** Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз. |
| 66 | 4 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз. |
| 67 | 5 | **Легкая атлетика.** Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз. |
| 68 | 6 | **Легкая атлетика.** Бег 1000 метров. | 1 | 0 | 1 | | | Практическое занятие | **«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 0 | 68 | | | | |