

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 39»

**Рассмотрено**

на заседании педагогического совета

Протокол № 6 от 30.08.2017г.



**Утверждено**

Директор школы

Т.В.Осколкова

Приказ № 649 от 04.09.2017г.

**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для 5-9 классов (8 вид)**

Составил учитель:  
Золотова Л.В.

г. Каменск – Уральский

2017

## Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Учебного плана «Основной школы «39» на 2017-2018 учебный год
- Программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5–9кл. под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Просвещение» 2011 г.

### 1. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

**Цель** школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### 2. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Учебный предмет физическая культура изучается:

5 класс – в объеме 3 часа в неделю,

6 класс – в объеме 3 часа в неделю,

7 класс – в объеме 3 часа в неделю,

8 класс – в объеме 3 часа в неделю,

9 класс – в объеме 3 часа в неделю.

Предметная область	Учебный предмет Класс	Количество часов в неделю (по годам обучения)					Всего
		5	6	7	8	9	
Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3	3	

Предметная область	Учебный предмет Класс	Количество часов в неделю (по годам обучения)					Всего
		5	6	7	8	9	
Физическая культура	Физическая культура	102	102	102	102	102	

#### 4. Результаты освоения учебного предмета.

В целях контроля в 5-9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности, учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места и метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

#### Пятый класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,0
2. Бег 1500 м	8.10	8.30	8.50	8.40	9.00	9.20
3. Бег 2000 м	Без учета времени					
4. Прыжок в длину, см	300	260	220	260	220	180
5. Прыжок в высоту, см	100	90	75	95	85	60
6. Метание мяча 150 г, м	27	23	20	20	16	13
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	3	2			
8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				10	8	6
9. Бег на лыжах 1 км, мин, с 2 км	9.00	9.30	10.00	10.00	10.30	11.00
	Без учета времени					

#### Шестой класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Бег 1500 м, мин, с	7.50	8.10	8.30	8.20	8.40	9.00
3. Бег 2000 м	Без учета времени					
4. Прыжок в длину, см	320	300	260	280	260	220
5. Прыжок в высоту, см	110	100	85	105	95	80
6. Метание мяча 150 г, м	30	27	23	23	20	17
7. Подтягивание на высокой перекладине, раз	5	4	3	-	-	-

8.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	12	10	8
8.	Бег на лыжах 1200 м, мин, с 2 км	10.00	10.30	11.00	11.00	11.30	12.00
		Без учета времени					

### Седьмой класс

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2.	Бег 1500 м, мин, с	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
3.	Бег 2000 м	Без учета времени					
4.	Прыжок в длину, см	360	330	270	330	280	230
5.	Прыжок в высоту, см	115	110	90	110	100	85
6.	Метание мяча 150 г, м	33	30	26	23	18	15
7.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	6	5	4	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	14	12	10
8.	Бег на лыжах 1500 м, мин, с 2 км	11.00	11.30	12.00	12.00	12.30	13.00
			Без учета времени				

### Восьмой класс

	Контрольные упражнения	Классы					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с						
2.	Бег 2000 м, мин, с	10.00	10.30	11.00	11.00	11.30	12.00
3.	Бег 3000 м	Без учета времени					
4.	Прыжок в длину, см	400	360	300	360	300	260
5.	Прыжок в высоту, см	120	110	100	110	100	90
6.	Метание мяча 150 г, м	36	33	30	27	23	20
7.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	6	5	-	-	-
8.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	15	10	6
9.	Бег на лыжах 2 км, мин, с 3 км	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
			Без учета времени				

### Девятый класс

	Контрольные упражнения	Классы					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1.	Бег 100 м, с						
2.	Бег 2000 м, мин, с	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
3.	Бег 3000 м	Без учета времени					
4.	Прыжок в длину, см	410	370	310	370	310	270
5.	Прыжок в высоту, см	130	120	110	115	105	95
6.	Метание мяча 150 г, м	42	37	32	30	26	22
7.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	7	6	-	-	-
8.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз	-	-	-	20	15	10
9.	Бег на лыжах 3 км, мин, с	22.00	24.00	26.00	26.00	28.00	30.00
	5 км	Без учета времени					

### 5. Содержание учебного предмета.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные. С отсутствием базы для занятий исключен раздел плавание.

В раздел *"Гимнастика"* включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории обучающихся из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они являются обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм обучающегося, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя – стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Физическая нагрузка постоянно регулируется подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также на уроках труда – правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, мячи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики обучающиеся с интеллектуальным недоразвитием должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазании и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения обучающихся навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел "Легкая атлетика"** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у обучающихся быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у обучающихся развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Лыжная подготовка** в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида проводится на сдвоенных уроках при температуре до  $-15^{\circ}\text{C}$  при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье обучающихся в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является **раздел "Игры"**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков обучающихся. Благодаря играм у обучающихся развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях обучающихся друг с другом, между группами обучающихся.

### Тематическое планирование 6 класс

№	Кол-во уроков	Содержание урока
1.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Бег в медленном темпе до 4мин.
2.	1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний».
3.	1	Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег широким шагом на носках. Прыжки через скакалку. Толкание набивного мяча с места одной рукой.
4.	1	Бег на скорость 60м с высокого старта. Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м).
5.	1	Игры с элементами бега «Бег с флажками», «Перебежки с выручкой».
6.	1	Ходьба приставными шагами (боком). Метание малого мяча на дальность. Прыжки в шаге, приземление на две ноги.
7.	1	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Эстафетный бег (60м по кругу)
8.	1	Игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком».
9.	1	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км.
10.	1	Метание малого мяча в движущуюся цель. Кроссовый бег до 1км.
11.	1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»
12.	1	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.
13.	1	Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Точно в цель».
14.	1	Бег 60 метров на скорость с низкого старта. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.
	1	Эстафетный бег по кругу.

15.		Игры с элементами метания мяча и прыжков.
16.	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание.
17.	1	Техника безопасности на уроках. Ознакомление с правилами, расстановка на площадке. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу.
18.	1	Комплекс упражнений на растягивание. Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.
19.	1	Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра.
20.	1	Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.
21.	1	Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка передвижения без мяча и с мячом (удар о пол) влево, вправо, вперед, назад.
22.	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой».
23.	1	Ловля мяча и передача на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед.
24.	1	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача на месте.
25.	1	Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя.
26.	1	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка».
27.	1	Ведение мяча, передачи мяча. Повороты на месте. Учебная игра.
28.	1	Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка передвижения без мяча и с мячом (удар о пол) влево, вправо, вперед, назад.
29.	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой».
30.	1	Ловля мяча и передача на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед.
31.	1	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача на месте.

32.	1	Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя.
33.	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой
34.	1	Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату произвольным способом.
35.	1	Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук.
36.	1	Игра на развитие силы «Зайцы и моржи».
37.	1	Опорный прыжок через козла. Упражнения на гимнастической стенке.
38.	1	Упражнения на осанку и расслаблений мышц. Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу
39.	1	Упражнения на гимнастической скамейке. Смешанные и простые висы. Комплекс акробатических упражнений.
40.	1	Игра на развитие силы «Перетягивание в парах».
41.	1	Лазание на скорость по канату. Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей.
42.	1	Опорный прыжок «ноги врозь». Корректирующие упражнения без предмета: удерживание груза, ходьба по наклонной, скамейке.
43.	1	Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».
44.	1	Упражнения на бревне «ласточка». Расхождение вдвоем. Упражнения на осанку.
45.	1	Преодоление препятствий 3-4шт с лазанием и перелазанием, кувырками, прыжками.
46.	1	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка».
47.	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой».
48.	1	Урок-соревнование «Гимнастическое многоборье».
49.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

		Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече.
50.	1	Комплекс упражнений на растягивание. Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.
51.	1	Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1км.
52.	1	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Игра «Кто дальше?»
53.	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом».
54.	1	Передвижение на лыжах «скользящим шагом». Игра «Кто дальше?»
55.	1	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров)
56.	1	Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения.
57.	1	Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров.
58.	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Хоккей руками» грудное и брюшное дыхание.
59.	1	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. Спуски со склонов в низкой стойке.
60.	1	Спуски со склонов в основной стойке. Подъем по склону наискось.
61.	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Защита укреплений». Упражнения на коррекцию осанки.
62.	1	Передвижения на лыжах в быстром темпе (до 100 м отрезки). Подъем по склону прямо «лесенкой».
63.	1	Передвижение на лыжах 1км. Игра «Кто быстрее?»
64.	1	Лыжные эстафеты на отрезках 60м.
65.	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Гонка мячей». Упражнения на коррекцию плоскостопия.

66.	1	Передвижение ступающим и скользящим шагом на отрезках. Спуски со склонов в основной стойке.
67.	1	Спуски в низкой стойке со склона. Подъем наискось и прямо «лесенкой».
68.	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости и ловкости «Хоккей руками» грудное и брюшное дыхание.
69.	1	Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе.
70.	1	Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени.
71.	1	Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения.
72.	1	Игры на лыжах «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок».
73.		Прыжки через скакалку на месте, продвигаясь в различном темпе. Игра «Кто дальше?»
74.	1	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой
75.	1	Прыжки через набивные мячи произвольным способом (5м). Прыжковые упражнения. Игра «Точно в цель».
76.	1	Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».
77.	1	Прыжок в высоту с укороченного разбега «перешагиванием».
78.	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом».
79.	1	Игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком».
80.	1	Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат.
81.	1	Урок-соревнование «Моя высота».
82.	1	Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении.
83.	1	Комплекс упражнений на растягивание дыхательные упражнения. Упражнения на расслабления.
84.	1	Правила игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча, ловля и

		передачи мяча. Учебная игра.
85.	1	Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении.
86.	1	Комплекс упражнений на растягивание дыхательные упражнения. Упражнения на расслабления.
87.	1	Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Ловля мяча над головой.
88.	1	Подача двумя руками снизу. Розыгрыш мяча на три паса.
89.	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг за кругом". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.
90.	1	Боковая подача. Учебная игра.
91.	1	Сочетание разновидностей ходьба по инструкции учителя. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Метание мяча в цель.
92.	1	Прыжковые упражнения (через набивные мячи). Бег широким шагом на носках (коридор 20-30см). Игра «Кто дальше?»
93.	1	Игры с элементами бега «Вызов победителя», «По кочкам и линиям».
94.	1	Ходьба с остановкой для выполнения заданий. Эстафетный бег (60м по кругу). Метание мяча с 3 –х шагового разбега.
95.	1	Толкание набивного мяча 1кг одной рукой. Бег 60 метров с высокого и низкого старта.
96.	1	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Бег с преодолением препятствий в среднем темпе. Игра «Метко в цель».
97.	1	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат. Бег 60 метров с низкого старта.
98.	1	Бег 60метров на результат. Метание мяча на дальность на результат.
99.	1	Эстафета 4*60 метров. Игры с элементами бега – прыжков.
100	1	Национальные игры: русская лапта (резервный урок)
101	1	Полоса препятствий (резервный урок)

102	1	Веселые старты (резервный урок)
-----	---	---------------------------------

*Тематическое планирование 7 класс*

№	Кол-во уроков	Содержание урока
1.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Гигиенические требования. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Дыхательные упражнения.
2.	1	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Упражнения для формирования правильной осанки.
3.	1	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения.
4.	1	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60 м. Упражнения для формирования правильной осанки.
5.	1	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для профилактики плоскостопия.
6.	1	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты.
7.	1	Низкий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Дыхательные упражнения.

8.	1	<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p>
9.	1	<p>Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
10.	1	<p>Бег (1500 м).</p> <p>Бег по дистанции.</p> <p>П.И. «Невод», «Круговая эстафета».</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
11.	1	<p>Техника безопасности на уроках баскетбола.</p> <p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди в движении.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
12.	1	<p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Ведение мяча в высокой стойке на месте.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p>
13.		<p>Остановка двумя шагами.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди в движении.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Правила игры в баскетбол.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
14.	1	<p>Ведение мяча в средней стойке на месте.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди в движении.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
15.	1	<p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча на месте.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>
16.	1	<p>Ведение мяча в низкой стойке.</p> <p>Сочетание приемов ведения, передачи, броска.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Упражнения для формирования правильной</p>

		осанки.
17.	1	Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Упражнения для профилактики плоскостопия.
18.	1	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3).
19.	1	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.
20.	1	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Дыхательные упражнения.
21.	1	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 x 2, 3 x 3). Упражнения для профилактики плоскостопия.
22.	1	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.
23.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей.
24.	1	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.
25.	1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.
26.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением

		защитника. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.
27.	1	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Упражнения для профилактики плоскостопия.
28.	1	Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.
29.	1	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 * 1).
30.	1	Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Упражнения для формирования правильной осанки.
31.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
32.	1	ОРУ с мячом. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.
33.	1	ОРУ с мячом. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. «Мост» из положения стоя (с помощью учителя).
34.	1	ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости. Упражнения для профилактики плоскостопия.
35.	1	ОРУ с мячом. Два кувырка вперед слитно. Комбинация из изученных приемов. Лазание по канату в два приема. Дыхательные упражнения.
	1	ОРУ с предметами.

36.		Выполнение акробатической комбинации. Лазание по канату в три приема на расстояние.
37.	1	ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.) Упражнения для профилактики плоскостопия.
38.	1	ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Эстафеты. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.
39.	1	ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Эстафеты.
40.	1	ОРУ на месте без предметов. Комбинация из изученных приемов. ОРУ с гимнастической палкой.
41.	1	ОРУ на месте без предметов. Комбинация из разученных приемов. Сед ноги врозь (м.). Дыхательные упражнения.
42.	1	Комбинация из изученных приемов. Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Упражнения для формирования правильной осанки.
43.	1	ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия.
44.	1	ОРУ без предметов. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.
45.	1	ОРУ с обручем. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.
46.	1	ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем.
	1	ОРУ с обручем.

47.		Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия.
48.	1	Выполнить комплекс ОРУ с обручем. Выполнить прыжок ноги врозь (на оценку). Развитие скоростно-силовых способностей. Дыхательные упражнения.
49.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования. Повторить технику лыжных ходов изученных в 6 классе. Попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Пройти со средней скоростью до 1 км.
50.	1	Техника попеременного двухшажного хода. Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног. Прохождение дистанции 1 км
51.	1	Техника одновременного двухшажного хода. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции
52.	1	Техника одновременного двухшажного хода. Разучить технику выполнения одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1000 метров. Дыхательные упражнения.
53.	1	Техника одновременного двухшажного хода (по учебному кругу на оценку). Техника одновременного одношажного хода.
54.	1	Техника одновременного одношажного хода. Разучить одновременный бесшажный ход. Эстафета с передачей палок. Прохождение по учебному кругу.
55.	1	Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 2000 м.
56.	1	Техника одновременного бесшажного хода. Разучить подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2000 м.
57.	1	Техника одновременного бесшажного хода. Закрепить подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2500 м. без учета времени.

		Дыхательные упражнения.
58.	1	Техника выполнения торможения плугом. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2500 м.
59.	1	Техника выполнения торможения плугом. Совершенствовать подъем елочкой. Прохождение дистанции 2000 м. (на результат).
60.	1	Техника выполнения торможения плугом и подъем елочкой. Пройти дистанцию 1500 м со средней скоростью с 2—3 ускорениями по учебному кругу.
61.	1	Техника лыжных ходов. Техника выполнения торможения плугом. Катание с гор.
62.	1	Поворот упором. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Прохождение дистанции до 2500 м.
63.	1	Поворот упором. Техника лыжных ходов на дистанции 3000 м. Катание с гор.
64.	1	Поворот упором. Спуски в парах и тройках за руки. Техника лыжных ходов на дистанции 3000 м. Дыхательные упражнения.
65.	1	Поворот упором. Спуски в парах и тройках за руки. Техника лыжных ходов на дистанции 3000 м.
66.	1	Повороты (вправо и влево) при спуске. Пройти дистанцию 3000 м в медленном темпе.
67.	1	Повороты (вправо и влево) при спуске. Спуски в парах и тройках за руки. Техника лыжных ходов на дистанции 3000 м.
68.	1	Прохождение дистанции 2000 м (на результат). П.И. на свежем воздухе «С горы на горку», «Остановка рывком». Упражнения для формирования правильной осанки.
69.	1	Техника безопасности на уроках волейбола. Гигиенические требования. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.

70.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. Упражнения для профилактики плоскостопия.
71.	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.
72.	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
73.	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Упражнения для профилактики плоскостопия.
74.	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам
75.	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
76.	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
77.	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Упражнения для формирования правильной осанки.
78.	1	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.

		Дыхательные упражнения.
79.	1	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
80.	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
81.	1	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. Упражнения для профилактики плоскостопия.
82.	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
83.	1	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения.
84.	1	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
85.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Упражнения для профилактики плоскостопия.
86.		Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения.
87.	1	Комбинация из разученных элементов

		<p>передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками после подачи.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
88.	1	<p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками после подачи.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
89.	1	<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Гигиенические требования.</p> <p>Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).</p> <p>Челночный бег 4*9 м.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
90.	1	<p>Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки).</p> <p>Челночный бег 4*9 м.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p>
91.	1	<p>Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление).</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p>
92.	1	<p>Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление).</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
93.	1	<p>Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м).</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
94.	1	<p>Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м).</p>

		Метание теннисного мяча. Дыхательные упражнения.
95.	1	Прыжок в длину с места специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Дыхательные упражнения.
96.	1	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м ). Бег на результат 30 м с высокого старта. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.
97.	1	Совершенствовать технику метания на дальность с трех шагов разбега. Бег на результат 60 м. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м. Правила соревнований в метании мяча. Дыхательные упражнения.
98.	1	Провести упражнения в движении по кругу. Разучить прыжок в длину с разбега. Метания на дальность с трех шагов разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м)
99.	1	Оценить освоение техники метания с разбега. Закрепить прыжок в длину с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м). Упражнения для формирования правильной осанки.
100.	1	Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м). Развитие выносливости.
101.	1	Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м). Развитие выносливости
102.	1	Равномерный бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Дыхательные упражнения.

*Тематическое планирование 8-9 класс*

<i>№</i>	Кол-во уроков	<i>Содержание урока</i>
1.	1	Инструктаж по техники безопасности, гигиенические требования. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Развитие скоростных качеств.
2.	1	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Дыхательные упражнения.
3.	1	Низкий старт (до 30 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Упражнения для профилактики плоскостопия.
4.	1	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения.
5.	1	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения для формирования правильной осанки.
6.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для профилактики плоскостопия.
7.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения.

8.	1	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.
9.	1	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения.
10.	1	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Упражнения для профилактики плоскостопия.
11.	1	Бег в равномерном темпе (12 мин). Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Дыхательные упражнения.
12.	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Упражнения для профилактики плоскостопия.
13.	1	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».
14.	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
15.	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта».
16.	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.
17.	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие выносливости и скоростно – силовых качеств. Дыхательные упражнения.
18.	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении.

	1	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта».
19.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Упражнения для профилактики плоскостопия.
20.	1	Бег на результат (2000 м – м., 1500 м – д.) Дыхательные упражнения.
21.	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках по баскетболу, гигиенические требования. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.
22.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
23.	1	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Упражнения для профилактики плоскостопия.
24.	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра.
25.	1	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра. Корректирующие упражнения.
26.	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра. Упражнения для профилактики плоскостопия.

27.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.
28.	1	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра
29.	1	Инструктаж по техники безопасности, гигиенические требования. Повороты на месте переступанием. Подвижные игры на свежем воздухе. Упражнения для профилактики плоскостопия.
30.	1	Повороты на месте с переступанием.
31.	1	Скользкий шаг. Дыхательные упражнения.
32.	1	Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.
33.	1	Одновременный одношажный ход. Дыхательные упражнения.
34.	1	Попеременный и одновременный двухшажный ход.
35.	1	Одновременный бесшажный и одношажный ход на результат 1 км.
36.	1	Одновременный двухшажный ход. Веселые старты на лыжах.
37.	1	Одновременный двухшажный ход. ОРУ на лыжах.
38.	1	Одновременный двухшажный ход.
39.	1	Одновременный двухшажный ход на результат.
40.	1	Торможение «плугом».
41.	1	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков.
42.		Торможение и поворот упором.
43.	1	Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом.
44.	1	Спуск в средней стойке.
45.	1	Поворот плугом вправо, влево при спусках с

		горки.
46.	1	Круговая эстафета с этапам по 150 м.
47.	1	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. Корректирующие упражнения.
48.	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках по волейболу, гигиенические требования. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.
49.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Корректирующие упражнения.
50.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей
51.	1	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
52.	1	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
53.	1	Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Корректирующие упражнения.
54.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Игра в нападение через 3-ю зону
55.	1	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Корректирующие упражнения.

56.	1	<p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>
57.	1	<p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.</p>
58.	1	<p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Корректирующие упражнения.</p>
59.	1	<p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p>
60.	1	<p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Прием мяча снизу в группе.</p> <p>Учебная игра.</p>
61.	1	<p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.</p> <p>Нападающий удар.</p>
62.	1	<p>Комбинации из передвижений игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.</p> <p>Прием мяча снизу в группе.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Корректирующие упражнения.</p>
63.	1	<p>Комбинации из передвижений игрока.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
64.	1	<p>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Корректирующие упражнения.</p>

65.	1	<p>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p>
66.	1	<p>Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики, гигиенические требования.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.</p> <p>Подтягивания в висе.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
67.	1	<p>Подъем переворотом силой (м.)</p> <p>Подъем переворотом махом (д.).</p> <p>ОРУ на месте.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p>
68.	1	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.</p> <p>ОРУ на месте.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p>
69.	1	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.</p> <p>Подъем переворотом силой (м.)</p> <p>Подъем переворотом махом (д.).</p> <p>ОРУ на месте с мячами.</p> <p>Корректирующие упражнения.</p>
70.	1	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.</p> <p>Подтягивания в висе.</p> <p>ОРУ на месте с гимнастическими палками.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p>
71.	1	<p>Подъем переворотом силой (м.)</p> <p>Подъем переворотом махом (д.).</p> <p>ОРУ в движении под музыку.</p>
72.	1	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.</p> <p>Прыжок ноги врозь (м.).</p> <p>Прыжок боком (д.).</p> <p>Упражнения на равновесие.</p>
73.	1	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Упражнения для формирования правильной</p>

		осанки.
74.	1	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Дыхательные упражнения.
75.	1	ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для профилактики плоскостопия.
76.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Развитие скоростно-силовых способностей
77.	1	ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на равновесие.
78.	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Развитие координационных способностей. Упражнения на равновесие.
79.	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.) Развитие координационных способностей. Упражнения для профилактики плоскостопия.
80.	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки.
81.	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения на равновесие.
82.	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).

		ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Корректирующие упражнения.
83.	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушаг (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения на равновесие.
84.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, гигиенические требования. Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения.
85.	1	Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения для формирования правильной осанки.
86.	1	Бег в равномерном темпе (16 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
87.	1	Бег (18 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Дыхательные упражнения.
88.	1	Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
89.	1	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Упражнения для формирования правильной осанки.
90.	1	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.

		Спортивная игра «Лепта». Дыхательные упражнения.
91.	1	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости. Корректирующие упражнения.
92.	1	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости. Упражнения для профилактики плоскостопия.
93.	1	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Корректирующие упражнения.
94.	1	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.
95.	1	Низкий старт (до 30 м). Развитие скоростных качеств. Дыхательные упражнения.
96.	1	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Корректирующие упражнения.
97.	1	Низкий старт. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Дыхательные упражнения.
98.	1	Низкий старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дыхательные упражнения.
99.	1	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Упражнения для формирования правильной осанки.
100.	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.

		<p>Специальные беговые упражнения.          Развитие скоростно-силовых способностей.          Дыхательные упражнения.</p>
101.	1	<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» с          11–13 беговых шагов.          Переход планки.          Специальные беговые упражнения.          Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
102.	1	<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» с          11–13 беговых шагов.          Приземление.          Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с          разбега.          Специальные беговые упражнения.          Дыхательные упражнения.</p>

