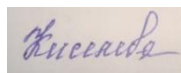


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижекулойская средняя школа»
Верховажского района Вологодской области**

Принята

на заседании педагогического
совета №1
28.08.2025 года

Согласована



Заместитель директора по УВР

О.А. Киселева

28.08.2025 года



Приказ № 48 от 28.08.2025 года

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для обучающихся 5-9 классов с задержкой психического развития**

Составитель:

Шутов Алексей Владимирович,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

**д.Урусовская
2025 год**

Введение

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена с учетом требований к результатам освоения Адаптированной основной образовательной программы, Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)), Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Нижекулойская средняя школа», а также в соответствии с направлениями работы по формированию ценностных установок и социально-значимых качеств личности, указанными в Рабочей программе воспитания МБОУ «Нижекулойская средняя школа».

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

Рабочая программа обеспечена учебниками:

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

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

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

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

Основные направления коррекционной работы

развитие зрительного и слухового восприятия и узнавания,

развитие пространственной ориентации,

развитие основных мыслительных операций,

коррекция внимания и мышления;

коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

коррекция основных движений;

коррекция и развитие координационных способностей;

коррекция и развитие физической подготовленности;

коррекция и профилактика вторичных нарушений;

коррекция психических нарушений;

коррекция ходьбы;

коррекция прыжка;

коррекция осанки.

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

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты

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

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

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

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

*воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

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

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

*развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- *сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- *сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- *осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- *Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- *овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

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

5 класс

Ученик научится:

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

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

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

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

Ученик получит возможность научиться:

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

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

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- * выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

6 класс

Ученик научится:

- *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*
- *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);*
- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*
- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.*

Ученик получит возможность научиться:

- *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*
- *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
- *применять беговые упражнения для развития физических качеств;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

7 класс

Ученик научится:

- *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*
- *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);*
- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*
- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*

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

*проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

*демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);

*уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

*описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;

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

8 класс

Ученик научится:

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

*осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

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

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

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

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

*выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

*демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);

*уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

*описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;

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

9 класс

Выпускник научится:

- *рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- *определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- *разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- *руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- *руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- *использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- *составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- *классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- *самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

*выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

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

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика - 20 часов	
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Коррекция слухового внимания, двигательных способностей	1
2.	Первая помощь при травмах. Высокий старт. Круговая эстафета. Коррекция внимания, двигательных способностей	1
3.	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Коррекция точности	1

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

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

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

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

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

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика-11 часов	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег. Коррекция двигательных способностей.	1
2.	Беседа «Талисманы Олимпийских игр». Высокий старт. Линейные эстафеты. Коррекция двигательных способностей	1

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

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

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

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

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

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика -11 часов	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег. Коррекция внимания, развитие двигательных способностей	1

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

20.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
21.	Игра в баскетбол. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
Спортивные игры. Волейбол – 6 часов		
22.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над головой. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
23.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Р/к- Игра в пионербол. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
24-25.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Коррекция точности передвижения и перемещения, развитие силы рук	2
26.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и через сетку. Коррекция точности передвижения и перемещения, развитие силы рук	1
27.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Коррекция точности передвижения и перемещения, развитие силы рук	1
Гимнастика -20 часов		
28-29.	Смешанные висы. Подъем переворотом. Коррекция внимания, ориентировки в пространстве	2
30.	Подъем переворотом в упор. Беседа «Гигиена питания». Коррекция координации всех звеньев тела	1
31.	Размыкание и смыкание на месте. Р/к- Мой здоровый образ жизни. Коррекция внимания	1
32.	Контрольная работа по теме «Спортивные игры» - задания по выбору учащегося	1
33.	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Коррекция координации всех звеньев тела	1
34-35.	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. Коррекция внимания, согласованности движений	2
36.	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Коррекция согласованности движений	1
37-38.	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Коррекция согласованности движений	2
39.	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Коррекция согласованности движений	1
40.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках - выполнение комбинации. Коррекция согласованности движений	1
41-42.	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема. Коррекция согласованности движений	2
43.	Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Коррекция согласованности движений	1
44-45.	Выполнение комбинации из разученных приемов. Р/к- Посещение занятия гимнастического кружка	2

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

65.	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка». Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
66.	Подъем в гору разными способами. Контрольное задание. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
67.	Совершенствование техники конькового хода. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
68-69.	Правила обгона. Обгон на дистанции. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	2
70.	Обгон на дистанции. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	1
71-72.	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км. Коррекция двигательных способностей, развитие физической подготовленности	2
	Волейбол – 8 часов	
73.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Коррекция точности передвижение и перемещения	1
74-75.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Коррекция точности передвижение и перемещения	2
76.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Коррекция точности передвижение и перемещения	1
77.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Р/к Игра в пионербол. Коррекция точности передвижение и перемещения	1
78.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Коррекция внимания, точности передвижение и перемещения	1
79-80.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного нападения.	2
	Баскетбол -9 часов	
81.	Отработка правил игры. Коррекция точности передвижение и перемещения	1
82.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Коррекция точности передвижение и перемещения	1
83.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Коррекция точности передвижение и перемещения	1
84.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Коррекция точности передвижение и перемещения	1
85-86.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Коррекция точности передвижение и перемещения	2

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

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика – 10 часов		
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта и стартовый разгон. Бег 2 мин. Коррекция двигательных способностей	1
2.	Беседа «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1

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

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

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

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

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

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
---------	------------	------------------

	Легкая атлетика- 10 часов	
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2 мин.Коррекция внимания, двигательных способностей	1
2.	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Эстафетный бег с передачей палочки. Бег 3мин.. Коррекция физической подготовленности	1
3.	Р/к – Мои тренировочные упражнения. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин. Коррекция двигательных способностей	1
4.	Личная гигиена в процессе занятий физической культурой. Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5 мин. .Коррекция распределения внимания	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Передача эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.. Коррекция прыжковой деятельности	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. .Развитие силы рук, коррекция двигательных способностей	1
7.	Физическая культура и олимпийское движение в России. Совершенствование техники прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин. Коррекция внимания, прыжковой деятельности, развитие силы рук	1
8.	Прыжковые упражнения. Совершенствование метания мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. Коррекция и развитие физической подготовленности	1
9.	Р/к – Легкоатлеты Вологодской области. Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. Коррекция двигательных способностей	1
10.	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.. Коррекция внимания	1
	Спортивные игры – 17 часов Баскетбол. Волейбол	
11.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Коррекция точности передвижения и перемещения, ориентировка в пространстве	1
12.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие силы рук, коррекция внимания	1
13.	Р/к – Презентация «История баскетбола в Вологодской области». Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие силы рук, коррекция внимания	1

14.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Коррекция точности передвижения и перемещения, координация всех звеньев тела	1
15.	Взаимодействие 3-х игроков (тройка и малая восьмерка). Коррекция внимания	1
16.	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски. Коррекция внимания, точности передвижения и перемещения	1
17.	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». Коррекция внимания	1
18.	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Р/к -Игра «Пионербол». Коррекция двигательных способностей	1
19.	Полоса препятствий. Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Коррекция двигательных способностей	1
20.	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. Развитие силы рук, коррекция физической подготовленности	1
21.	Закрепление приёма мяча двумя руками снизу. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Р/к- Игра в пионербол. Развитие силы рук, коррекция физической подготовленности	1
22.	Техника нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники передач мяча. Развитие силы рук, коррекция физической подготовленности	1
23.	Закрепление техники прямой нижней подачи мяча. Совершенствование техники приёма мяча снизу и передачи сверху. Развитие силы рук	1
24.	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. Развитие силы рук, коррекция физической подготовленности	1
25.	Повторение элементов игры в волейбол. Р/к- Игра «Мяч в воздухе». Коррекция памяти, внимания	1
26.	Тренировка в подтягивании. Р/к- Игра «Картошка». Развитие силы рук	1
27.	Игры с элементами волейбола. Коррекция точности передвижения и перемещения	1
Гимнастика с элементами акробатики -21 час		
28.	Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Коррекция памяти, внимания	1
29.	Кувырки вперед и назад. Коррекция ориентировки в пространстве	1
30.	Лазанье по канату в три приема. Преодоление страха высоты	1
31.	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (м); два кувырка вперед слитно (д). Коррекция физической подготовленности	1
32.	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (ю); из упора на н/ж опускание вперед в вис присев (д). Коррекция внимания, двигательных способностей	1
33.	Стойка на голове и руках (м); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Коррекция	1

	координации движений	
34.	Лазание по канату. Р/к -Беседа «Я и гимнастика». Преодоление страха высоты	1
35.	Подъем махом назад в сед ноги врозь (м); из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж (д) Коррекция физической подготовленности	1
36.	Акробатические упражнения. Коррекция внимания, согласованности движений	1
37.	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (д) Коррекция согласованности движений	1
38.	Акробатическая комбинация. Коррекция внимания, согласованности движений	1
39.	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (д). Коррекция внимания, согласованности движений	1
40.	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. Коррекция физической подготовленности	1
41.	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. Коррекция координации всех звеньев тела	1
42.	Лазание по канату изученным способом. Р/к -Игры на внимание. Коррекция внимания, преодоление страха высоты	1
43.	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. Коррекция координации движений	1
44.	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Коррекция внимания, согласованности движений	1
45.	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. Коррекция внимания, согласованности движений	1
46.	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м). Коррекция внимания, согласованности движений	1
47.	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м). Коррекция внимания, согласованности движений	1
48.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Коррекция внимания, согласованности движений	1
	Лыжная подготовка- 30 часов	
49.	Правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палками. Коррекция двигательных способностей	1
50.	Скользящий шаг без палок и с палками. Р/к – Олимпиада в Пхенчхане в жизни Анны Нечаевской. Коррекция двигательных способностей	1
51.	Попеременный двухшажный ход. Коррекция двигательных способностей	1

52.	Повороты переступанием в движении. Р/к – Достижения Анатолия Алябьева. Коррекция двигательных способностей, внимания	1
53.	Подъем в гору скользящим шагом. Коррекция двигательных способностей, преодоление страха высоты	1
54.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коррекция двигательных способностей	1
55.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коррекция двигательных способностей	1
56.	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. Р/к- Эссе «Я и лыжи». Коррекция двигательных способностей	1
57.	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км. Коррекция физической подготовленности	1
58.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коррекция физической подготовленности	1
59.	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. Коррекция координации движений	1
60.	Спуски и повороты. Коньковый ход. Коррекция координации движений	1
61.	Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот упором. Коррекция координации движений	1
62.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости	1
63.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коррекция координации движений	1
64.	Коньковый ход. Эстафеты. Коррекция координации движений	1
65.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коррекция координации движений	1
66.	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5 км. Коррекция физической подготовленности	1
67.	Коньковый ход. Коррекция внимания, памяти, координации движения	1
68.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коррекция координации движений	1
69.	Торможение и поворот упором . Коррекция внимания	1
70.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коррекция координации движений	1
71.	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4 км. Развитие и коррекция физической подготовленности	1
72.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км. Развитие и коррекция физической подготовленности	1
73.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. Развитие и коррекция физической подготовленности	1
74-75.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. Развитие и коррекция физической подготовленности	2
76-77.	Р/к- Веселые старты на лыжах. Зачет по итогам 3 четверти. Коррекция внимания, развитие силы рук	2

78.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5 км с применением ранее изученных ходов. Развитие и коррекция физической подготовленности, памяти, внимания	1
	Спортивные игры – 18 часов Баскетбол. Волейбол.	
79.	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Коррекция передвижения и перемещения в пространстве	1
80.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Коррекция передвижения и перемещения в пространстве	1
81.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Коррекция передвижения и перемещения в пространстве	1
82.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Коррекция передвижения и перемещения в пространстве, развитие силы рук	1
83.	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Коррекция передвижения и перемещения в пространстве	1
84-85.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Коррекция передвижения и перемещения в пространстве, развитие силы рук	2
86.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Коррекция передвижения и перемещения в пространстве	1
87.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1
88-89.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	2
90.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1,	1

	3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
	Легкая атлетика -7 часов	
91.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Коррекция двигательных способностей	1
92.	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Коррекция двигательных способностей	1
93.	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Коррекция двигательных способностей	1
94.	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.	1
95.	Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Коррекция физической подготовленности, внимания, памяти	1
96.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
97.	Р/к -Связь физкультуры с другими предметами. Техника метания малого мяча. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	Кроссовая подготовка – 5 часов	
98.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Р/к - Русская «Лапта». Развитие выносливости.	1
99.	Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Р/к - Русская «Лапта». Развитие выносливости.	1
100.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Р/к -Русская «Лапта». Развитие выносливости.	1
101.	Бег (2000 м). развитие выносливости	1
102.	Итоговый зачет по легкой атлетике (промежуточная аттестация) –задания по выбору учащегося	1
	Итого	102 часа, из них на 17 уроках присутствует региональный компонент

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

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

6 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	5,3 с.	5,5 с.
Бег на 60м с высокого старта	10,0 с.	10,5 с.
Бег 1000 м	4, 50 сек.	5,0 сек.
Челночный бег 3х10 м	9,4 с	9,8 с
Прыжок в длину с места	170 см	165 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	35 раз	32 раза

Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	6 раз	15 раз
---	-------	--------

7 класс

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

8 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	4,8 с	5,0 с
Бег на 60м с высокого старта	9,0 с	9,7 с
Бег 1000 м	4 мин 15 с	4 мин 35 с

Челночный бег 3х10 м	8,0 с	8,6 с
Прыжок в длину с места	200 см	185 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	19 раз	33 раза
Подтягивание: <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	9 раз	36 раз

9 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. (с)	10,2	11.0
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
К выносливости	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	9.50	10.20
К координации	Гибкость	0 - 5 см	5 – 10 см
	Челночный бег 3х10м. (с)	8.2	8.8