

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

П Р И К А З

29 08 2023

№ 123

Сургут

Об установлении коэффициента специфики за работу учителя в классе (группе) с организацией обучения по адаптированной образовательной программе

На основании п. 2.4 таблицы 6 к Положению о системе оплаты труда работников муниципальных образовательных учреждений города Сургута, утвержденного Постановлением Администрации города от 26.06.2017 года № 5400 «Об установлении системы оплаты труда работников муниципальных образовательных учреждений города Сургута» (с изменениями), п.2.4.10 раздела II «Основные условия оплаты труда работников Учреждения» положения об оплате труда работников муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 13 от 30.06.2017

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Установить с 01.09.2023 по 31.08.2024 коэффициент специфики за работу в классе (группе) с организацией обучения по адаптированной образовательной программе в размере 0,15 от произведения ставки заработной платы за фактические часы работы учителям, указанным в приложении к настоящему приказу.

2. Бухгалтерии производить оплату труда учителям с учетом коэффициента специфики работы в классе (группе) с организацией обучения по адаптированной образовательной программе в размере 0,15 от произведения ставки заработной платы за фактические часы работы в указанных классах (группах).

3. Контроль за выполнением приказа возложить на Косолович Маргариту Валентиновну, заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Директор

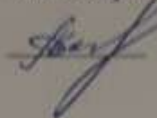


Л.М. Самигуллина

| №<br>п/п | ФИО                                 | Наименование должности      | Кол-во часов в классе (группе) с организацией обучения по адаптированной образовательной программе |            | Коэффициент специфики за работу в классе (группе) с организацией обучения по адаптированной образовательной программе |
|----------|-------------------------------------|-----------------------------|--|------------|---|
|          |                                     |                             | 1-4 классы   | 5-9 классы |   |
| 3        | Воронин Андрей Владимирович (33055) | Учитель физической культуры |  | 3,00       | 0,15  |

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 /Л.Д. Котоманова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 26.08.2020 № СТШ-13-333/0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 8 К класса

на 2020/ 2021 учебный год

(приложение № 20 к основной адаптированной общеобразовательной программе основного  
общего образования)


Учитель

Воронин Андрей Владимирович

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 20.08.2020 № 1

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 /Л.Д. Котоманова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 26.08.2020 № СТШ-13-333/0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 9 Ж класса

на 2020/ 2021 учебный год

(приложение № 20 к основной адаптированной общеобразовательной программе основного  
общего образования)

Учитель

Воронин Андрей Владимирович

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 20.08.2020 № 1

### **Пояснительная записка.**

Адаптированная общеобразовательная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 - К класса с задержкой психического развития составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644);

3. Примерной основной образовательной программой основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

#### ***с учётом:***

7. программы к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-11 классы, под редакцией В. И. Лях. Издательство: «Просвещение», 2015.

8. Учебного плана основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Сургутская технологическая школа» на 2021-2022 учебный год.

9. Рабочей программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа».

Стержневой основой Программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа» является духовно-нравственная программа «Социокультурные истоки».

Авторами программы И.А. Кузьминым и А.В. Камкиным разработано новое междисциплинарное, интегрирующее направление в науке и образовании, отвечающее за привнесение в образование первоначального контекста системы духовно-нравственных и социокультурных категорий и ценностей – Истоковедение. Программа «Социокультурные истоки» позволяет создать модель системного развития образовательного учреждения и способствует достижению обучающимися современного качества образования на основе духовно-нравственного опыта своего народа.

Одним из результатов реализации Программы воспитания станет приобщение учащихся школы к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Базовой установкой воспитательной деятельности в образовательной организации является преобразование образовательного учреждения в социальный институт, для которого важнейшей функцией является гармоничное развитие и воспитание гражданина России, способного сохранять и приумножать духовный и социокультурный опыт Отечества.

Модуль «Школьный урок» предполагает объединение содержания обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе единой цели и единых социокультурных ценностей.



### Воспитательный потенциал школьного урока складывается из:

- содержания учебного предмета и умелого его отбора;
- личности учителя с его социокультурным опытом;
- уровня развития классного коллектива с опорой на ценностные ориентиры;
- социокультурных технологий, в основе которых заложена идея активного обучения и воспитания;
- уклада школьной жизни с устоявшимися традициями.

Содержательной основой всей воспитательной системы является программа «Социокультурные истоки», где представлены универсалии культуры, ее вечные ценности, передаваемые из поколения в поколение. Базовые ценности не локализованы в содержании отдельного учебного предмета, они пронизывают все учебное содержание, весь уклад школьной жизни.

Интегративный характер курса «Истоки» позволяет на практике осуществить межпредметные связи учебных предметов: русского языка, литературы, истории, естественных наук, математики, технологий, искусства и т.д.. Духовно-нравственный контекст «Истоков» придает всему учебно-воспитательному процессу целостность.

### Интеграция Истоков с другими предметами позволяет учителю:

- содействовать становлению духовно-нравственной культуры учащихся в процессе формирования целостного миропонимания;
- поддерживать развитие познавательного интереса изучаемых предметов;
- формировать нравственные понятия добра, совести, сострадания, милосердия, справедливости, любви не только на уроке через получение теоретических знаний и рассуждений, но на уровне собственного духовно-нравственного и социокультурного опыта;
- пробуждать мыслить самостоятельно и рефлексивно в широком междисциплинарном и межкультурном пространстве;
- побуждать и мотивировать стремление к самопознанию, духовно- нравственному, интеллектуальному самосовершенствованию и саморазвитию, самоуправлению;
- способствовать познанию истоков своей культурной традиции, нравственных и духовных основ общечеловеческих ценностей;
- воспитывать бережное отношение к своему Отечеству;
- формировать социальную терпимость.

Для достижения задач урока учителями используются социокультурные технологии:

- технология присоединения;
- технология развития целостного восприятия и мышления;
- технология развития чувствования;
- технология развития мотивации;
- технология развития личности;
- технология развития группы;
- технология развития ресурса успеха.

В основе социокультурных технологий – идея активного обучения и воспитания, когда одновременно работают пять аспектов качества образования: содержательный, коммуникативный, управленческий, социокультурный, психологический.

Социокультурные аспекты позволяют учащимся осознать смысл служения Отечеству, который заключается в том, что учащиеся получают опыт взаимодействия, позволяющий им в дальнейшем реализоваться.

На практике идея активных форм обучения воплощается через активное занятие, которое является основой учебного процесса, в нем участвует группа учащихся в полном составе.

Согласно социокультурному системному подходу в образовании педагог общается с учащимися на уровне «Взрослый – Взрослый», а не «Я – дети». Активные формы обучения и воспитания направлены на развитие ресурсов личности ученика и классного коллектива. Класс с высоким уровнем развития коллектива наилучшим образом реализует свой воспитательный потенциал.

Использование учителем активных форм работы является важным условием реализации воспитательной компоненты урока. Это способствует:

- освоению социокультурных и духовно-нравственных категорий и ценностей на уровне личностного развития;
- развитию эффективного общения;
- развитию управленческих способностей;
- формированию мотивации на совместное достижение значимых результатов;
- приобретению социокультурного опыта.

#### Формы реализации воспитательного потенциала урока:

- проведение тематических уроков, посвященных важным событиям в стране, округе, городе, школе;
- проведение фестиваля открытых уроков «Истоки вдохновения»;
- подготовка и защита индивидуальных и групповых учебных проектов;
- работа с текстами на основе базовых ценностей;
- использование активных форм обучения и привлечение учащихся к процессу организации урока.

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования учащихся, потому что музыка формирует вкусы, воспитывает представление о прекрасном, способствует эмоциональному познанию окружающей действительности, нормализует многие психические процессы, является эффективным средством преодоления невротических расстройств, свойственных учащимся специальных классов. Музыкальное обучение формирует у школьников целостное представление об искусстве, позволяет сформировать эстетическое представление о наиболее известных и популярных произведениях великих композиторов, научить передавать свои впечатления от восприятия музыкальных произведений.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Дифференцированный подход в обучении выделен, как один из основных педагогических подходов. Обучение в таких классах предполагает использование разных по трудности и сложных заданий для достижения уровня знаний не ниже стандарта.

Основными методами обучения классов с адаптированной образовательной программой являются объяснительно-иллюстративный и репродуктивный. Занятия музыкой способствуют развитию нравственных качеств школьника, адаптации его в обществе. В связи с этим в основе обучения музыке и пению заложены следующие **принципы**:

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива образования;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- комплексное обучение на основе передовых психолого-медико-педагогических технологий.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

При составлении рабочей программы отдельной графой выделены приемлемые для данных классов **средства адаптации**:

- изменение темпа изложения материала;
- организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное);
- использование наглядных материалов, средств ТСО;
- приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля;
- приемы поиска дополнительной информации;
- частая смена видов учебной деятельности (слушание, чтение, наблюдение);
- обучение порциями.

К числу важнейших направлений коррекционно-воспитательного воздействия на учащихся с ограниченными возможностями здоровья относятся:

- коррекция недостатков развития познавательных процессов;
- коррекция речевого развития;
- коррекция эмоционально-волевой сферы;
- коррекция нарушения моторики, физического развития;
- коррекция социального поведения.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

**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 по физической культуре 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.

### Место предмета в базисном учебном плане.

Согласно действующему федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на физическую культуру 9 классе с АООП предусмотрено 105 часов в год, 3 часа в неделю.

### Тематический план курса для 9 класса

| №           | основные разделы                           | количество часов |
|-------------|--|------------------|
| 1           | <i>Легкая атлетика</i><br>Спринтерский бег | 10               |
| 2           | Метание                                    | 3                |
| 3           | Прыжки                                     | 4                |
| 4           | Длительный бег                             | 11               |
| 5           | Баскетбол                                  | 21               |
| 6           | Гимнастика                                 | 14               |
| 7           | Волейбол                                   | 16               |
| 8           | <i>Легкая атлетика.</i><br>Длительный бег  | 11               |
| 9           | <i>Легкая атлетика</i><br>Спринтерский бег | 8                |
| 10          | <i>Легкая атлетика</i><br>Метание          | 3                |
| 11          | <i>Легкая атлетика</i><br>Прыжки           | 4                |
| 1 полугодие |  | 48               |
| 2 полугодие |  | 57               |
| Итого:      |  | 105              |

### Требования к результатам обучения

**Личностными результатами** изучения физической культуры являются:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметными результатами** изучения физической культуры являются:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметными результатами** изучения физической культуры являются:

- 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.

| ученик научится  | ученик получит возможность научиться  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul> |

### Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

| Результаты образовательного процесса | Формы контроля                      |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Метапредметные                       | Оценочные листы                     |
| Предметные                           | Тестирование, выполнение упражнений |
| Личностные                           | Наблюдение                          |

**Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета**

|  |   |
|--|---|
| Программа к завершённой предметной линии и системе учебников | Программа «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях: Просвещение, 2015г.).  |
| Материалы для контроля (тесты и т.п.)                        | Тесты, опрос, анкетирование.  |
| Методическое пособие с поурочными разработками               | Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)  |
| Список используемой литературы                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.</li> <li>2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.</li> <li>3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.</li> <li>4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.</li> <li>5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.</li> <li>6. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.</li> <li>7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.</li> </ol> |
| Цифровые и электронные образовательные ресурсы               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a></li> <li>2. Сайты:<br/><br/> <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a><br/> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a><br/> <a href="http://planeta.tspu.ru/">http://planeta.tspu.ru/</a> </li> </ol>  |
| Учебно-практическое оборудование                             | Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.  |

## Средства адаптации образовательной среды к признакам ЗПР

| № п/п | Признаки ЗПР  | Средства адаптации  |
|-------|---|---|
| 1     | <p>Нарушения внимания проявляется в неустойчивости, снижении концентрации, повышенной отвлекаемости. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью. Такой комплекс отклонений (нарушение внимания + повышенная двигательная и речевая активность), не осложненный никакими другими проявлениями, в настоящее время обозначают термином "синдром дефицита внимания с гиперактивностью" (СДВГ).</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля.</li> <li>2. Приемы поиска дополнительной информации.</li> <li>3. Использование наглядных материалов, средств ТСО.</li> <li>4. Изменение темпа изложения материала.</li> <li>5. Использование разнообразных по характеру, форме, цвету, размеру пособий.</li> </ol> <p><u>Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы!</u></p>   |
| 2     | <p>Нарушение восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Например, ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Включение элементов самостоятельной работы с учебником (найти объяснение в тексте, найти в тетради аналогичную задачу и др.), использование предметного указателя.</li> <li>2. Формирование умения наблюдать (постановка цели, выработка плана наблюдения и его соблюдение).</li> <li>3. Подбор заданий на узнавание предмета по совокупности частей и его элементов, выделение существенных признаков изображения предмета.</li> <li>4. Приемы смысловой переработки текста (выделение в учебном материале исходных идей, принципов, законов).</li> <li>5. Использование образцов для оформления работ.</li> </ol> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 3 | <p>Особенностях памяти у детей с ЗПР отличается тем, что они значительно лучше запоминают наглядный (неречевой) материал, чем вербальный.</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Частая смена видов учебной деятельности (слушание, чтение, запись, наблюдение).</li> <li>2. Применение мнемотехники.</li> <li>3. Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).</li> </ol>  |
| 4 | <p>Проблемы речи, связанные с темпом ее развития. Другие особенности речевого развития в данном случае могут зависеть от формы тяжести ЗПР и характера основного нарушения: так, в одном случае это может быть лишь некоторая задержка или даже соответствие нормальному уровню развития, тогда как в другом случае наблюдается системное недоразвитие речи - нарушение ее лексико-грамматической стороны.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приемы культуры чтения и культуры слушания (выписка, план, тезис).</li> </ol>  |
| 5 | <p>Отставание в развитии всех форм мышления обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно-логическое <u>мышление</u>. К началу школьного обучения дети с ЗПР не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями (анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование).</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение порциями.</li> <li>2. Использование в течение урока упражнений и вопросов на анализ и преобразование учебной деятельности (план решения задачи, как сделать записи, расчеты и др.).</li> <li>3. Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).</li> </ol> |



## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для 8 классов с адаптированной образовательной программой

(3 часа в неделю)

| №<br>п/<br>п  | Дата   |        | Тема   | Основное содержание урока   | Планируемые предметные результаты   | Средства адаптации для классов с адаптированной образовательной программой  |
|---|--------|--------|--|---|---|---|
|   | план   | факт   |  |   |   |   |
|   | 8<br>к | 8<br>к |  |   |   |   |
| <b>Легкая атлетика</b><br><b>Спринтерский бег (10ч)</b> |        |        |  |   |   |   |
| 1.  |        |        | Инструктаж по охране труда.                        | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.   | Знание требований инструкции. Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам | Организация повторения (вводное). Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Частая смена видов учебной деятельности |
| 2<br>3  |        |        | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 | Умение демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений, хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;                  | Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы поиска дополнительной информации. Изменение темпа изложения материала.                                    |

|        |  |  |                                     |   |   |   |
|--------|--|--|-------------------------------------|---|---|---|
|        |  |  |                                     | серий по 20 – 30 м).  |   |   |
| 4<br>5 |  |  | Низкий старт.                       | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.             | Умение демонстрировать технику низкого старта, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой<br>Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно  | Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля.<br>Частая смена видов учебной деятельности.<br>Обучение порциями. |
| 6<br>7 |  |  | Финальное усилие.<br>Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Умение демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.<br>Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника<br>Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  | Частая смена видов учебной деятельности<br>Приемы поиска дополнительной информации. Изменение темпа изложения материала                                   |
| 8<br>9 |  |  | Развитие скоростных способностей.   | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.       | Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1<br>Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7<br>ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.<br>Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание | Частая смена видов учебной деятельности<br>Приемы поиска дополнительной информации.<br>Использование наглядных материалов, средств ТСО.                   |
| 10     |  |  | Развитие скоростной выносливости    | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.<br>Учебная игра.                        | Умение демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).<br>Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий<br>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и  | Частая смена видов учебной деятельности<br>Организация повторения (текущее).<br>Приемы поиска дополнительной информации.                                  |

| соревновательной деятельности |  |  |                                     |  |  |   |
|-------------------------------|--|--|-------------------------------------|--|--|---|
| <b>Метание (3ч)</b>           |  |  |                                     |  |  |   |
| 11                            |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Умение демонстрировать отведение руки для замаха. Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой   | Частая смена видов учебной деятельности<br>Формирование умения наблюдать<br>Использование наглядных материалов, средств ТСО.                          |
| 12                            |  |  | Метание мяча на дальность.          | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Умение демонстрировать финальное усилие, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно                                  | Частая смена видов учебной деятельности<br>Использование наглядных материалов, средств ТСО.<br>Обучение порциями.                                     |
| 13                            |  |  | Метание мяча на дальность.          | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность   | Умение демонстрировать технику в целом, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям | Приемы поиска дополнительной информации. Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы!<br>Изменение темпа изложения материала. |
| <b>Прыжки (4ч)</b>            |  |  |                                     |  |  |   |
| 14<br>15                      |  |  | Развитие силовых и координационных  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в  | Умение демонстрировать технику прыжка в длину с места, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до   | Частая смена видов учебной деятельности<br>Формирование умения наблюдать  |

|                             |  |  |                               |   |   |  |
|-----------------------------|--|--|-------------------------------|---|---|--|
|                             |  |  | способностей.                 | длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.                        | собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  | Приемы поиска дополнительной информации.   |
| 16                          |  |  | Прыжок в длину с разбега.     | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.   | Корректировка техники прыжка с разбега. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений, хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;   | Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации. Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы! |
| 17                          |  |  | Прыжок в длину с разбега.     | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.                              | Умение выполнять прыжок в длину с разбега. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно  | Обучение порциями. Организация повторения (периодическое). Частая смена видов учебной деятельности                               |
| <b>Длительный бег (11ч)</b> |  |  |                               |   |   |  |
| 18<br>19                    |  |  | Развитие выносливости.        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. | Корректировка техники бега понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности | Обучение порция-ми. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.                              |
| 20<br>21                    |  |  | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега,   | Тестирование бега на 1000 метров. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики   | Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности                                |

|          |  |  |  |   |   |  |
|----------|--|--|--|---|---|--|
|          |  |  |  | ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.                                       | психического и физического утомления владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности   |  |
| 22<br>23 |  |  | Преодоление горизонтальных препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.                                   | Умение демонстрировать физические кондиции понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание   | Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации. |
| 24<br>25 |  |  | Переменный бег                         | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Умение демонстрировать физические кондиции восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой   | Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.  |
| 26       |  |  | Гладкий бег                            | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.                      | Демонстрация техники гладкого бега по стадиону. Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности | Обучение порциями. Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.   |
| 27<br>28 |  |  | Кроссовая подготовка                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в   | Умение демонстрировать физические кондиции, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку  | Изменение темпа изложения материала Частая смена видов   |

|                        |  |  |   |  |  |  |
|------------------------|--|--|---|--|--|--|
|                        |  |  |   | равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  | зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  | учебной деятельности<br>Приемы поиска дополнительной информации.   |
| <b>Баскетбол (21ч)</b> |  |  |   |  |  |  |
| 29<br>30               |  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения<br>Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.<br>Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.  | Умение выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий, способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности | Обучение порциями.<br>Организация повторения (периодическое)<br>Частая смена видов учебной деятельности  |
| 31<br>32<br>33         |  |  | Ловля и передача мяча.                      | Комплекс упражнений в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | Умение выполнять различные варианты передачи мяча, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности<br>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности           | Частая смена видов учебной деятельности<br>Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля.<br>Приемы поиска дополнительной информации. |
| 34<br>35<br>36         |  |  | Ведение мяча                                | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.<br>Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной  | Обучение порциями.<br>Приемы поиска дополнительной   |



|          |  |  |                         |   |  |  |
|----------|--|--|-------------------------|---|--|--|
|          |  |  |                         | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра  | деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности   | информации. Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.                                       |
| 37<br>38 |  |  | Бросок мяча             | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Умение выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке, понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание | Частая смена видов учебной деятельности Использование наглядных материалов, средств ТСО. Формирование умения наблюдать |
| 39<br>40 |  |  | Бросок мяча в движении. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра  | Корректировка техники ведения мяча. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия, хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой  | Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.                     |
| 41<br>42 |  |  | Штрафной бросок.        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из –   | Умение выполнять ведение мяча в движении. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности,   | Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности                      |

|          |  |  |                            |  |   |   |
|----------|--|--|----------------------------|--|---|---|
|          |  |  |                            | под щита. Учебная игра   | владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности   |   |
| 43<br>44 |  |  | Тактика игры               | ОРУ с мячом.<br>Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.<br>Учебная игра.  | владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  | Частая смена видов учебной деятельности. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации. |
| 45<br>46 |  |  | Техника защитных действий. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока).<br>Учебная игра | Умение применять в игре защитные действия, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим  | Организация повторения (периодическое)<br>Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля.<br>Обучение порциями.                   |
| 47<br>48 |  |  | Зонная система защиты.     | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.   | Умение владеть мячом в игре баскетбол, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности | Обучение порциями.<br>Организация повторения (периодическое)<br>Частая смена видов учебной деятельности   |
| 49       |  |  | Развитие                   | ОРУ. СУ. Личная защита   | Умение владеть мячом в игре баскетбол,  | Обучение порциями.  |

|                         |  |  |   |   |  |  |
|-------------------------|--|--|---|---|--|--|
|                         |  |  | кондиционных и координационных способностей.      | под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.   | владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям   | Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности   |
| <b>Гимнастика (14ч)</b> |  |  |   |   |  |  |
| 50<br>51                |  |  | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. | Фронтальный опрос, ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности   | Частая смена видов учебной деятельности Использование наглядных материалов, средств ТСО. Формирование умения наблюдать |
| 52<br>53                |  |  | Акробатические упражнения                         | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.   | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности | Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.                     |
| 54                      |  |  | Развитие  | ОРУ комплекс с  | Умение демонстрировать комплекс акробатических   | Частая смена видов   |

|          |  |  |                               |  |   |  |
|----------|--|--|-------------------------------|--|---|--|
| 55       |  |  | гибкости                      | гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.   | упражнений, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений   | учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.                    |
| 56<br>57 |  |  | Упражнения в висе             | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхеей жерди с опорой ног онижнюю; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре   | Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порции-ями.  |
| 58<br>59 |  |  | Развитие силовых способностей | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и   | Корректировка техники выполнения упражнений, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных | Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации. |

|                      |  |  |   |  |   |  |
|----------------------|--|--|---|--|---|--|
|                      |  |  |   | стенке.  | занятиях физической культурой   |  |
| 60<br>61             |  |  | Развитие координационных способностей       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.   | Корректировка техники выполнения упражнений, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении   | Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.   |
| 62<br>63             |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей.    | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Стигание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности | Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации. |
| <b>Волейбол (16)</b> |  |  |   |  |   |  |
| 64<br>65             |  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения,  | Дозировка индивидуальная, владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения, владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы   | Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.                       |

|          |  |  |                         |  |  |  |
|----------|--|--|-------------------------|--|--|--|
|          |  |  |                         | в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.   | на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим   |  |
| 66<br>67 |  |  | Прием и передача мяча.  |  | Корректировка техники выполнения упражнений, понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.  | Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучения порциями. Приемы поиска дополнительной информации. |
| 68<br>69 |  |  | Прием мяча после подачи | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;<br>рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;<br>способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении | Обучение порциями. Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.   |
| 70<br>71 |  |  | Подача мяча             | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и   | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения, владение навыками выполнения жизненно важных   | Использование наглядных материалов, средств ТСО. Частая смена видов учебной деятельности   |



|          |  |  |  |   |   |  |
|----------|--|--|--|---|---|--|
|          |  |  |  | подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.  | двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях  |  |
| 72<br>73 |  |  | Подача мяча.                           | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.   | Умение демонстрировать технику, бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья, владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание | Обучение порциями. Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.   |
| 74<br>75 |  |  | Нападающий удар (н/у).                 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений, добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.  |
| 76<br>77 |  |  | Развитие координационных способностей. | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Корректировка техники выполнения упражнений, ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности                   | Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации. |
| 78<br>79 |  |  | Тактика игры.                          | ОРУ в движении. Специальные беговые   | Корректировка техники выполнения упражнений, владение умением вести дискуссию, обсуждать  | Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся  |

|  |  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  |  | упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.                              | содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно   | на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.                                    |
| <b>Легкая атлетика.</b><br><b>Длительный бег (11ч)</b> |  |  |  |  |   |   |
| 80<br>81   |  |  | Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.                     | Умение демонстрировать физические кондиции понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности            | Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.                      |
| 82<br>83   |  |  | Развитие выносливости.                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. | Корректировка техники бега поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности | Приемы сосредоточения внимания: умение слушать. Использование наглядных материалов, средств ТСО. Частая смена видов учебной деятельности. |
| 84<br>85   |  |  | Переменный бег                         | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.  | Умение демонстрировать физические кондиции понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; владение умением достаточно полно и точно  | Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной                                  |

|          |  |  |                               |   |   |  |
|----------|--|--|-------------------------------|---|---|--|
|          |  |  |                               |   | формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание  | информации.  |
| 86<br>87 |  |  | Кроссовая подготовка          | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.   | Умение демонстрировать физические кондиции, восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой   | Частая смена видов учебной деятельности. Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.                   |
| 88<br>89 |  |  | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Умение выполнять специальные беговые упражнения, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности | Изменение темпа изложения учебной деятельности. Приемы поиска дополнительной информации.                               |
| 90       |  |  | Гладкий бег                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.  | Демонстрация техники гладкого бега по стадиону, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  | Изменение темпа изложения материала. Частая смена видов учебной деятельности. Приемы поиска дополнительной информации. |

**Легкая атлетика.  
Спринтерский бег (8ч)**

|          |  |  |  |  |  |   |
|----------|--|--|--|--|--|---|
| 91<br>92 |  |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Умение демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности | Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать. |
| 93<br>94 |  |  | Низкий старт.                                      | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.   | Умение демонстрировать технику низкого старта, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщение, анализ и творческое применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физической культурой                        | Формирование умения наблюдать<br>Приемы поиска дополнительной информации.<br>Обучение порциями.   |
| 95<br>96 |  |  | Финальное усилие. Эстафетный бег                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.   | Умение демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении  | Частая смена видов учебной деятельности<br>Организация повторения (текущее). Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать  |
| 97       |  |  | Развитие скоростных                                | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые  | Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1<br>Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7;   | Формирование умения размышлять и наблюдать  |

|                     |  |  |                                     |  |   |   |
|---------------------|--|--|-------------------------------------|--|---|---|
|                     |  |  | способностей                        | упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.   | понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности | Приемы поиска дополнительной информации.<br>Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.  |
| 98                  |  |  | Развитие скоростной выносливости    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.   | Умение демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость), поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям   | Использование наглядных материалов, средств ТСО. Частая смена видов учебной деятельности.<br>Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать. |
| <b>Метание (3ч)</b> |  |  |                                     |  |   |   |
| 99                  |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Умение демонстрировать отведение руки для замаха, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений, хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;   | Приемы поиска дополнительной информации.<br>Частая смена видов учебной деятельности.<br>Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.      |

|                    |  |  |  |   |  |  |
|--------------------|--|--|--|---|--|--|
|                    |  |  |  | Прыжки в длину с места – на результат.  |  |  |
| 100<br>101         |  |  | Метание мяча на дальность.                       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Умение демонстрировать финальное усилие, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой<br>культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно | Организация повторения (заключительное).<br>Приемы поиска дополнительной информации. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать                     |
| <b>Прыжки (4ч)</b> |  |  |  |   |  |  |
| 102<br>103         |  |  | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | Умение выполнять прыжок в длину с разбега, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям                          | Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Формирование умения наблюдать |
| 104                |  |  | Прыжок в длину с разбега.                        | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Умение выполнять прыжок в длину с разбега, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения, красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений  | Формирование умения наблюдать<br>Приемы поиска дополнительной информации.<br>Обучение порциями   |
| 105                |  |  | Подведение итогов.                               | Повторение пройденного  | Подведение итогов, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.  | Организация повторения (заключительное)<br>Приемы поиска дополнительной информации.<br>Формирование умения наблюдать   |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для специальных (коррекционных) 9 классов VII вида**

—  
**3 часа в неделю.**

| №<br>п/<br>п  | Дата   |        | Тема   | Основное содержание<br>урока   | Планируемые предметные<br>результаты   | Средства адаптации для<br>классов с<br>адаптированной<br>образовательной<br>программой   |
|---|--------|--------|--|--|--|--|
|   | план   | факт   |  |  |  |  |
|   | 9<br>ж | 9<br>ж |  |  |  |  |
| <b>Легкая атлетика</b><br><b>Спринтерский бег (10ч)</b> |        |        |  |  |  |  |
| 1.  |        |        | Инструктаж по<br>охране труда.                                 | Первичный инструктаж на рабочем<br>месте по технике безопасности.<br>Инструктаж по л/а. Понятие об<br>утомлении и переутомлении.<br>Активный и пассивный отдых.  | Знание требований инструкции.<br>Понимание физической культуры как<br>явления культуры, способствующего<br>развитию целостной личности человека,<br>сознания и мышления, физических,<br>психических и нравственных качеств<br>владение знаниями об индивидуальных<br>особенностях физического развития и<br>физической подготовленности, о<br>соответствии их возрастным и половым<br>нормативам | Организация повторения<br>(вводное).<br>Приемы сосредоточения<br>внимания, опирающиеся<br>на использование разных<br>видов самоконтроля.<br>Частая смена видов<br>учебной деятельности |
| 2<br>3  |        |        | Развитие<br>скоростных<br>способностей.<br>Стартовый<br>разгон | Комплекс общеразвивающих<br>упражнений с набивным мячом (КРУ).<br>Повторение ранее пройденных<br>стороевых упражнений. Специальные<br>беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x<br>40 – 60 м. Максимально быстрый бег<br>на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с<br>ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Умение демонстрировать<br>Стартовый разгон в беге на короткие<br>дистанции<br>владение умением вести дискуссию,<br>обсуждать содержание и результаты<br>совместной деятельности, находить<br>компромиссы при принятии общих<br>решений<br>хорошее телосложение, желание<br>поддерживать его в рамках принятых<br>норм и представлений посредством<br>занятий физической культурой.               | Использование<br>наглядных материалов,<br>средств ТСО.<br>Приемы поиска<br>дополнительной<br>информации. Изменение<br>темпа изложения<br>материала.                                    |

|        |  |  |                                     |  |  |   |
|--------|--|--|-------------------------------------|--|--|---|
| 4<br>5 |  |  | Низкий старт.                       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.             | Умение демонстрировать технику низкого старта, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно  | Организация повторения (вводное). Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Частая смена видов учебной деятельности |
| 6<br>7 |  |  | Финальное усилие.<br>Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Умение демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям   | Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы поиска дополнительной информации. Изменение темпа изложения материала.                                    |
| 8<br>9 |  |  | Развитие скоростных способностей.   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.       | Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1<br>Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7<br>ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности<br>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание | Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Частая смена видов учебной деятельности. Обучение порциями.               |
| 10     |  |  | Развитие скоростной выносливости    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.                           | Умение демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к   | Частая смена видов учебной деятельности<br>Приемы поиска дополнительной   |



|                     |  |  |                                     |  |   |  |
|---------------------|--|--|-------------------------------------|--|---|--|
|                     |  |  |                                     |  | освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности   | информации. Изменение темпа изложения материала.   |
| <b>Метание (3ч)</b> |  |  |                                     |  |   |  |
| 11                  |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Умение демонстрировать отведение руки для замаха.<br>владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;                          | Частая смена видов учебной деятельности<br>Формирование умения наблюдать<br>Использование наглядных материалов, средств ТСО. |
| 12                  |  |  | Метание мяча на дальность.          | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Умение демонстрировать финальное усилие,<br>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой<br>культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно | Частая смена видов учебной деятельности<br>Использование наглядных материалов, средств ТСО. Обучение порциями.               |
| 13                  |  |  | Метание мяча на дальность.          | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность   | Умение демонстрировать технику в целом,<br>поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование  | Приемы поиска дополнительной информации. Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в                              |

|                    |  |  |  |  |   |   |
|--------------------|--|--|--|--|---|---|
|                    |  |  |  |  | занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления<br>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям   | форме беседы!<br>Изменение темпа изложения материала.   |
| <b>Прыжки (4ч)</b> |  |  |  |  |   |   |
| 14<br>15           |  |  | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Умение демонстрировать технику прыжка в длину с места, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям | Частая смена видов учебной деятельности<br>Формирование умения наблюдать<br>Приемы поиска дополнительной информации.                |
| 16                 |  |  | Прыжок в длину с разбега.                        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | Корректировка техники прыжка с разбега.<br>владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;                    | Обучение порциями.<br>Приемы поиска дополнительной информации. Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы! |
| 17                 |  |  | Прыжок в длину с разбега.                        | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.   | Умение выполнять прыжок в длину с разбега.<br>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой<br>культура движения, умение                            | Обучение порциями.<br>Организация повторения (периодическое).<br>Частая смена видов учебной деятельности                            |

|                             |  |  |  |   |   |  |
|-----------------------------|--|--|--|---|---|--|
|                             |  |  |  |   | передвигаться красиво, легко и непринужденно  |  |
| <b>Длительный бег (11ч)</b> |  |  |  |   |   |  |
| 18<br>19                    |  |  | Развитие выносливости.                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4— 600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.                                      | Корректировка техники бега<br>понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности<br>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности                                   | Обучение порциями.<br>Организация повторения (периодическое)<br>Приемы поиска дополнительной информации.   |
| 20<br>21                    |  |  | Развитие силовой выносливости          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров.<br>поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления<br>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности | Обучение порциями.<br>Организация повторения (периодическое)<br>Частая смена видов учебной деятельности  |
| 22<br>23                    |  |  | Преодоление горизонтальных препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.   | Умение демонстрировать физические кондиции<br>понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;<br>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий  | Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля<br>Обучение порциями.<br>Приемы поиска дополнительной информации. |

|          |  |  |                      |  |   |   |
|----------|--|--|----------------------|--|---|---|
|          |  |  |                      |  | физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание  |   |
| 24<br>25 |  |  | Переменный бег       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Умение демонстрировать физические кондиции<br>восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой   | Формирование умения наблюдать<br>Приемы поиска дополнительной информации.<br>Обучение порциями.                             |
| 26       |  |  | Гладкий бег          | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.                     | Демонстрация техники гладкого бега по стадиону.<br>Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности<br>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности | Обучение порциями.<br>Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.                                 |
| 27<br>28 |  |  | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.                              | Умение демонстрировать физические кондиции,<br>владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника<br>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям   | Изменение темпа изложения материала.<br>Частая смена видов учебной деятельности<br>Приемы поиска дополнительной информации. |

### Баскетбол (21ч)

|                |  |  |   |   |   |  |
|----------------|--|--|---|---|---|--|
| 29<br>30       |  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.   | Умение выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности | Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности  |
| 31<br>32<br>33 |  |  | Ловля и передача мяча.                      | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | Умение выполнять различные варианты передачи мяча, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности             | Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации. |
| 34<br>35<br>36 |  |  | Ведение мяча                                | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий   | Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации. Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.   |

|          |  |  |                         |   |  |  |
|----------|--|--|-------------------------|---|--|--|
|          |  |  |                         |   | базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  |  |
| 37<br>38 |  |  | Бросок мяча             | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Умение выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке, понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание                             | Частая смена видов учебной деятельности<br>Использование наглядных материалов, средств ТСО.<br>Формирование умения наблюдать |
| 39<br>40 |  |  | Бросок мяча в движении. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра  | Корректировка техники ведения мяча. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой   | Обучение порция-ми.<br>Организация повторения (периодическое)<br>Приемы поиска дополнительной информации.                    |
| 41<br>42 |  |  | Штрафной бросок.        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра  | Умение выполнять ведение мяча в движении.<br>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время | Обучение порциями.<br>Организация повторения (периодическое)<br>Частая смена видов учебной деятельности                      |

|          |  |  |                            |   |  |   |
|----------|--|--|----------------------------|---|--|---|
|          |  |  |                            |   | учебной и игровой деятельности   |   |
| 43<br>44 |  |  | Тактика игры               | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.   | владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям   | Частая смена видов учебной деятельности. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации. |
| 45<br>46 |  |  | Техника защитных действий. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра | Умение применять в игре защитные действия, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим   | Организация повторения (периодическое)<br>Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля.<br>Обучение порциями.                   |
| 47<br>48 |  |  | Зонная система защиты.     | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.  | Умение владеть мячом в игре баскетбол, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической | Обучение порциями.<br>Организация повторения (периодическое)<br>Частая смена видов учебной деятельности   |

|                         |  |  |   |   |   |  |
|-------------------------|--|--|---|---|---|--|
|                         |  |  |   |   | подготовленности  |  |
| 49                      |  |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | ОРУ, СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.  | Умение владеть мячом в игре баскетбол, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям   | Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности                      |
| <b>Гимнастика (14ч)</b> |  |  |   |   |   |  |
| 50<br>51                |  |  | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.     | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. | Фронтальный опрос, ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности  | Частая смена видов учебной деятельности Использование наглядных материалов, средств ТСО. Формирование умения наблюдать |
| 52<br>53                |  |  | Акробатические упражнения                             | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полу-шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями | Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.                     |



|          |  |  |                               |   |   |  |
|----------|--|--|-------------------------------|---|---|--|
|          |  |  |                               |   | физического развития и физической подготовленности  |  |
| 54<br>55 |  |  | Развитие гибкости             | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.   | Умение демонстрировать комплекс акробатических упражнений, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений  | Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации. |
| 56<br>57 |  |  | Упражнения в виси             | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре   | Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.  |
| 58<br>59 |  |  | Развитие силовых способностей | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  | Корректировка техники выполнения упражнений, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески | Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации. |

|                      |  |  |  |  |   |  |
|----------------------|--|--|--|--|---|--|
|                      |  |  |  |  | применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой   |  |
| 60<br>61             |  |  | Развитие координационных способностей    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.   | Корректировка техники выполнения упражнений, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении   | Обучение 12 порциями. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.  |
| 62<br>63             |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности | Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации. |
| <b>Волейбол (16)</b> |  |  |  |  |   |  |
| 64<br>65             |  |  | Стойки и передвижения, повороты,         | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из   | Дозировка индивидуальная, владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой  | Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных  |

|          |  |  |                         |   |   |  |
|----------|--|--|-------------------------|---|---|--|
|          |  |  | остановки.              | освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения, владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим   | видов самоконтроля<br>Обучение порциями.<br>Приемы поиска дополнительной информации.   |
| 66<br>67 |  |  | Прием и передача мяча.  |   | Корректировка техники выполнения упражнений, понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. | Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля<br>Обучение порциями.<br>Приемы поиска дополнительной информации. |
| 68<br>69 |  |  | Прием мяча после подачи | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.  | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их   | Обучение порциями.<br>Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.  |

|          |  |  |                               |  |  |   |
|----------|--|--|-------------------------------|--|--|---|
|          |  |  |                               |  | <p>безопасность, способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении</p>   |   |
| 70<br>71 |  |  | <p>Подача мяча.</p>           | <p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.</p> | <p>Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения, владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях</p>  | <p>Использование наглядных материалов, средств ТСО. Частая смена видов учебной деятельности</p> |
| 72<br>73 |  |  | <p>Подача мяча.</p>           | <p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.</p>                                 | <p>Умение демонстрировать технику, бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья, владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</p> | <p>Обучение порциями. Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.</p> |
| 74<br>75 |  |  | <p>Нападающий удар (н/у).</p> | <p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением</p>  | <p>Корректировка техники выполнения упражнений, добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений,</p>   | <p>Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации.</p>                   |

|          |  |  |  |   |  |  |
|----------|--|--|--|---|--|--|
|          |  |  |  | позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставкой подвешенных предметов рукой. Учебная игра.  | качественно повышающих результативность выполнения заданий, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой  | Обучение порциями.   |
| 76<br>77 |  |  | Развитие координационных способностей. | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.                            | Корректировка техники выполнения упражнений, ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности  | Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля<br>Обучение порциями.<br>Приемы поиска дополнительной информации. |
| 78<br>79 |  |  | Тактика игры.                          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники выполнения упражнений, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно | Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля<br>Обучение порциями.<br>Приемы поиска дополнительной информации. |

**Легкая атлетика.  
Длительный бег (11ч)**

|          |  |  |  |   |  |   |
|----------|--|--|--|---|--|---|
| 80<br>81 |  |  | Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаг.                       | Умение демонстрировать физические кондиции, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности              | Изменение темпа изложения материала<br>Частая смена видов учебной деятельности<br>Приемы поиска дополнительной информации.                |
| 82<br>83 |  |  | Развитие выносливости.                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4— 600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. | Корректировка техники бега<br>поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности | Приемы сосредоточения внимания: умение слушать. Использование наглядных материалов, средств ТСО. Частая смена видов учебной деятельности. |
| 84<br>85 |  |  | Переменный бег                         | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.   | Умение демонстрировать физические кондиции<br>понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;<br>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной  | Изменение темпа изложения материала<br>Частая смена видов учебной деятельности<br>Приемы поиска дополнительной информации.                |

|          |  |  |                               |   |   |  |
|----------|--|--|-------------------------------|---|---|--|
|          |  |  |                               |   | деятельностью, излагать их содержание   |  |
| 86<br>87 |  |  | Кроссовая подготовка          | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.   | Умение демонстрировать физические кондиции, восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой  | Формирование умения порции-дать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порции-ями.                        |
| 88<br>89 |  |  | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Умение выполнять специальные беговые упражнения, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности | Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации. |
| 90       |  |  | Гладкий бег                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.  | Демонстрация техники гладкого бега по стадиону, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  | Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации. |

**Легкая атлетика.  
Спринтерский бег (8ч)**

|          |  |  |  |  |  |   |
|----------|--|--|--|--|--|---|
| 91<br>92 |  |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Умение демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности | Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать. |
| 93<br>94 |  |  | Низкий старт.                                      | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.   | Умение демонстрировать технику низкого старта, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщение, анализ и творческое применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физической культурой                        | Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.   |
| 95<br>96 |  |  | Финальное усилие.                                  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением   | Умение демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге,   | Частая смена видов учебной деятельности   |



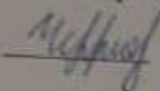
|    |  |  |                                  |  |   |  |
|----|--|--|----------------------------------|--|---|--|
|    |  |  | Эстафетный бег                   | 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения<br>способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении   | Организация повторения (текущее). Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать  |
| 97 |  |  | Развитие скоростных способностей | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1<br>Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7;<br>понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности | Формирование умения наблюдать<br>Приемы поиска дополнительной информации.<br>Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.                    |
| 98 |  |  | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.                     | Умение демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость), поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную  | Использование наглядных материалов, средств ТСО.<br>Частая смена видов учебной деятельности.<br>Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать. |

|                     |  |  |  |   |   |  |
|---------------------|--|--|--|---|---|--|
|                     |  |  |  |   | одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  |  |
| <b>Метание (3ч)</b> |  |  |  |   |   |  |
| 99                  |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств.              | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Умение демонстрировать отведение руки для замаха, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений, хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;                         | Приемы поиска дополнительной информации. Частая смена видов учебной деятельности. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.                       |
| 100<br>101          |  |  | Метание мяча на дальность.                       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.   | Умение демонстрировать финальное усилие, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно | Организация повторения (заключительное). Приемы поиска дополнительной информации. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.                       |
| <b>Прыжки (4ч)</b>  |  |  |  |   |   |  |
| 102<br>103          |  |  | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | Умение выполнять прыжок в длину с разбега, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям                       | Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Формирование умения наблюдать |
| 104                 |  |  | Прыжок в   | ОРУ. Специальные беговые  | Умение выполнять прыжок в длину с   | Формирование умения  |

|     |  |  |                    |   |   |  |
|-----|--|--|--------------------|---|---|--|
|     |  |  | длину с разбега.   | упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | разбега, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения, красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений | наблюдать<br>Приемы поиска дополнительной информации.<br>Обучение порциями   |
| 105 |  |  | Подведение итогов. | Повторение пройденного  | Подведение итогов, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.   | Организация повторения (заключительное)<br>Приемы поиска дополнительной информации.<br>Формирование умения наблюдать |

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 М.В. Червинская

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 26.08.2020 № СТШ-13-333/0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 10 А Б В класса

на 2020/ 2021 учебный год

(приложение № 20 к основной общеобразовательной программе основного общего образования)

Учитель

Воронин Андрей Владимирович

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 20.08.2020 № 1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



М.В. Чернышская

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 26.08.2020 № СТШ-13-3330

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 11АБВГД класса

на 2020/2021 учебный год

(приложение № 20 к основной общеобразовательной программе основного общего образования)

Учитель

Воронин Андрей Владимирович

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 20.08.2020 № 1



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



/М.В. Червинская

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 27.08.2021 № СТШ-13-444/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 10А, 10Б, 10В классов

на 2021/ 2022 учебный год

(приложение № 15 к основной общеобразовательной программе среднего общего образования)

Учитель

Воронин Андрей Владимирович

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 24.08.2021 № 1



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



/М.В. Червинская

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 27.08.2021 № СТШ-13-444/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 11А, 11Б, 11В, 11Г классов

на 2021/ 2022 учебный год

(приложение № 15 к основной общеобразовательной программе среднего общего образования)

Учитель

Воронин Андрей Владимирович

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 24.08.2021 № 1

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10 - 11 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644);

3. Примерной основной образовательной программой основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

### *с учётом:*

5. программы к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-11 классы, под редакцией В. И. Лях. Издательство: «Просвещение», 2015.

7. Учебного плана основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Сургутская технологическая школа» на 2021-2022 учебный год.

8. Рабочей программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа».

Стержневой основой Программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа» является духовно-нравственная программа «Социокультурные истоки».

Авторами программы И.А. Кузьминым и А.В. Камкиным разработано новое междисциплинарное, интегрирующее направление в науке и образовании, отвечающее за привнесение в образование первоначального контекста системы духовно-нравственных и социокультурных категорий и ценностей – Истоковедение. Программа «Социокультурные истоки» позволяет создать модель системного развития образовательного учреждения и способствует достижению обучающимися современного качества образования на основе духовно-нравственного опыта своего народа.

Одним из результатов реализации Программы воспитания станет приобщение учащихся школы к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Базовой установкой воспитательной деятельности в образовательной организации является преобразование образовательного учреждения в социальный институт, для которого важнейшей функцией является гармоничное развитие и воспитание гражданина России, способного сохранять и приумножать духовный и социокультурный опыт Отечества.

Модуль «Школьный урок» предполагает объединение содержания обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе единой цели и единых социокультурных ценностей.

### Воспитательный потенциал школьного урока складывается из:

-содержания учебного предмета и умелого его отбора;

-личности учителя с его социокультурным опытом;

-уровня развития классного коллектива с опорой на ценностные ориентиры;

-социокультурных технологий, в основе которых заложена идея активного обучения и воспитания;

-уклада школьной жизни с устоявшимися традициями.

Содержательной основой всей воспитательной системы является программа «Социокультурные истоки», где представлены универсалии культуры, ее вечные ценности, передаваемые из поколения в поколение. Базовые ценности не локализованы в содержании



отдельного учебного предмета, они пронизывают все учебное содержание, весь уклад школьной жизни.

Интегративный характер курса «Истоки» позволяет на практике осуществить межпредметные связи учебных предметов: русского языка, литературы, истории, естественных наук, математики, технологий, искусства и т.д.. Духовно-нравственный контекст «Истоков» придает всему учебно-воспитательному процессу целостность.

**Интеграция Истоков с другими предметами позволяет учителю:**

- содействовать становлению духовно-нравственной культуры учащихся в процессе формирования целостного миропонимания;
- поддерживать развитие познавательного интереса изучаемых предметов;
- формировать нравственные понятия добра, совести, сострадания, милосердия, справедливости, любви не только на уроке через получение теоретических знаний и рассуждений, но на уровне собственного духовно-нравственного и социокультурного опыта;
- пробуждать мыслить самостоятельно и рефлексивно в широком междисциплинарном и межкультурном пространстве;
- побуждать и мотивировать стремление к самопознанию, духовно- нравственному, интеллектуальному самосовершенствованию и саморазвитию, самоуправлению;
- способствовать познанию истоков своей культурной традиции, нравственных и духовных основ общечеловеческих ценностей;
- воспитывать бережное отношение к своему Отечеству;
- формировать социальную терпимость.

Для достижения задач урока учителями используются социокультурные технологии:

- технология присоединения;
- технология развития целостного восприятия и мышления;
- технология развития чувствования;
- технология развития мотивации;
- технология развития личности;
- технология развития группы;
- технология развития ресурса успеха.

В основе социокультурных технологий – идея активного обучения и воспитания, когда одновременно работают пять аспектов качества образования: содержательный, коммуникативный, управленческий, социокультурный, психологический.

Социокультурные аспекты позволяют учащимся осознать смысл служения Отечеству, который заключается в том, что учащиеся получают опыт взаимодействия, позволяющий им в дальнейшем реализоваться.

На практике идея активных форм обучения воплощается через активное занятие, которое является основой учебного процесса, в нем участвует группа учащихся в полном составе. Согласно социокультурному системному подходу в образовании педагог общается с учащимися на уровне «Взрослый – Взрослый», а не «Я – дети». Активные формы обучения и воспитания направлены на развитие ресурсов личности ученика и классного коллектива. Класс с высоким уровнем развития коллектива наилучшим образом реализует свой воспитательный потенциал.

Использование учителем активных форм работы является важным условием реализации воспитательной компоненты урока. Это способствует:

- освоению социокультурных и духовно-нравственных категорий и ценностей на уровне личностного развития;
- развитию эффективного общения;
- развитию управленческих способностей;
- формированию мотивации на совместное достижение значимых результатов;
- приобретению социокультурного опыта.

### Формы реализации воспитательного потенциала урока:

- проведение тематических уроков, посвященных важным событиям в стране, округе, городе, школе;
- проведение фестиваля открытых уроков «Истоки вдохновения»;
- подготовка и защита индивидуальных и групповых учебных проектов;
- работа с текстами на основе базовых ценностей;
- использование активных форм обучения и привлечение учащихся к процессу организации урока.

### *Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета*

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

**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.

#### **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.

### *Общая характеристика учебного предмета*

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре

является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В обязательной части учебного плана основного общего образования предусмотрено изучение физической культуры 3 часа в неделю в объёме 105 часа в год.

| Предметная область        | Наименование предмета | Количество часов в неделю/год |          | Итого |
|---------------------------|-----------------------|-------------------------------|----------|-------|
|                           |                       | 10 класс                      | 11 класс |       |
| <b>Обязательная часть</b> |                       |                               |          |       |
| Физическая культура       | Физическая культура   | 3/105                         | 3/105    | 210   |
| Итого                     |                       | 3/105                         | 3/105    | 210   |

Данный предмет входит в обязательную часть учебного плана МБОУ СОШ № 38.

### **Результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений

посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

1. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
2. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неформальных способов общения и взаимодействия.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной

деятельности.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

#### **В области физической культуры:**

1. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
2. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

| обязательный минимум содержания   | максимальный объем содержания учебного курса  |
|---|---|
| ученик научится ...   | ученик получит возможность ...  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;</li><li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li><li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с</li></ul> |

|   |  |
|---|--|
| <p>подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</li> </ul> | <p>помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul> |
|---|--|

### ***Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса***

| Результаты образовательного процесса | Формы контроля   |
|--------------------------------------|--|
| Личностные                           | Наблюдения (ведение «Карточек здоровья», дневника «Самоконтроля»)  |
| Метапредметные                       | проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной презентации.   |
| Предметные                           | тестирование, опрос, анкетирование, выполнение контрольных упражнений, написание рефератов на выбранную тему, судейство в соревнованиях. |

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета (***промежуточная аттестация***) по итогам года проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

### ***Содержание учебного предмета***

#### **Легкая атлетика**

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения

разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства.

### **Спортивные игры**

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

### **Кроссовая подготовка**

Кроссовая подготовка дает развитие общей выносливости, ловкости, воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, упорства, воли к победе. Кросс подразумевает передвижение в разнообразных условиях местности. Различия в грунте и рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п. При беге по ровному не жесткому грунту шаг бегуна ничем не отличается от обычного махового шага как при гладком беге. При таком передвижении постановка ноги осуществляется с пятки с последующим перекатом через наружный свод на ступню и толчком с носка. Жесткий и каменистый гладкий грунт заставляет укорачивать шаг.

**Описание дополнений, внесённых в содержание программы для классов,  
изучающих предмет на углублённом уровне**

| Раздел | Учебная тема                 | Класс | Обоснование |
|--------|------------------------------|-------|-------------|
|        | <i>Коррективы не внесены</i> |       |             |

*Тематический план курса*

| №               | Основные разделы                           | Количество часов |
|-----------------|--|------------------|
| <b>10 класс</b> |  |                  |
| 1               | <i>Легкая атлетика</i><br>Спринтерский бег | 10               |
| 2               | Метание                                    | 3                |
| 3               | Прыжки                                     | 4                |
| 4               | Длительный бег                             | 11               |
| 5               | Баскетбол                                  | 21               |
| 6               | Гимнастика                                 | 14               |
| 7               | Волейбол                                   | 16               |
| 8               | <i>Легкая атлетика.</i><br>Длительный бег  | 11               |
| 9               | <i>Легкая атлетика</i><br>Спринтерский бег | 8                |
| 10              | <i>Легкая атлетика</i><br>Метание          | 3                |
| 11              | <i>Легкая атлетика</i><br>Прыжки           | 4                |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>105</b>       |
| <b>11 класс</b> |  |                  |
| 1               | <i>Легкая атлетика</i><br>Спринтерский бег | 10               |
| 2               | Метание                                    | 3                |
| 3               | Прыжки                                     | 4                |
| 4               | Длительный бег                             | 11               |
| 5               | Баскетбол                                  | 21               |



|               |                                     |            |
|---------------|-------------------------------------|------------|
| 6             | Гимнастика                          | 14         |
| 7             | Волейбол                            | 16         |
| 8             | Легкая атлетика.<br>Длительный бег  | 11         |
| 9             | Легкая атлетика<br>Спринтерский бег | 8          |
| 10            | Легкая атлетика<br>Метание          | 3          |
| 11            | Легкая атлетика<br>Прыжки           | 4          |
| <b>Итого:</b> |                                     | <b>105</b> |

**Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета**

|  |   |
|--|---|
| Программа к завершённой предметной линии и системе учебников | Программа «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях: Просвещение, 2015г.).  |
| Материалы для контроля (тесты и т.п.)                        | Тесты, опрос, анкетирование.  |
| Методическое пособие с поурочными разработками               | Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)  |
| Список используемой литературы                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.</li> <li>2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.</li> <li>3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.</li> <li>4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.</li> <li>5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.</li> <li>6. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.</li> <li>7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.</li> </ol> |
| Цифровые и электронные образовательные ресурсы               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a></li> <li>2. Сайты:<br/><br/> <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a><br/> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a><br/> <a href="http://planeta.tspu.ru/">http://planeta.tspu.ru/</a> </li> </ol>  |
| Учебно-практическое оборудование                             | Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи   |

|  |  |
|--|--|
|  | волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки. |
|--|--|

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов (юноши)– 3 часа в неделю.**

| №<br>п/п  | Дата        |             | Тема  | Основное содержание<br>урока   | Планируемые предметные<br>результаты   |
|---|-------------|-------------|---|--|--|
|   | план        | факт        |   |  |  |
|   | 10<br>А Б В | 10<br>А Б В |   |  |  |
| <b>Легкая атлетика</b><br><b>Спринтерский бег (10ч)</b> |             |             |   |  |  |
| 1.  |             |             | Вводный инструктаж по охране труда.                   | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.  | Знание требований инструкции.<br>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств<br>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам |
| 2<br>3  |             |             | Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Умение демонстрировать<br>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции<br>владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;               |
| 4<br>5  |             |             | Низкий старт.   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.   | Умение демонстрировать технику низкого старта, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой<br>культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно         |

|                     |  |  |                                     |  |  |
|---------------------|--|--|-------------------------------------|--|--|
| 6<br>7              |  |  | Финальное усилие.<br>Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.   | Умение демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.<br>владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника<br>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям   |
| 8<br>9              |  |  | Развитие скоростных способностей.   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.   | Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7<br>ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности<br>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание                    |
| 10                  |  |  | Развитие скоростной выносливости    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.   | Умение демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).<br>добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий<br>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности |
| <b>Метание (3ч)</b> |  |  |                                     |  |  |
| 11                  |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Умение демонстрировать отведение руки для замаха.<br>владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;   |
| 12                  |  |  | Метание мяча на дальность.          | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на   | Умение демонстрировать финальное усилие,<br>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и   |

|                    |  |  |  |  |   |
|--------------------|--|--|--|--|---|
|                    |  |  |  | результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.   | физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой<br>культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно  |
| 13                 |  |  | Метание мяча на дальность.                       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность   | Умение демонстрировать технику в целом, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления<br>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям |
| <b>Прыжки (4ч)</b> |  |  |  |  |   |
| 14<br>15           |  |  | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Умение демонстрировать технику прыжка в длину с места, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника,<br>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  |
| 16                 |  |  | Прыжок в длину с разбега.                        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | Корректировка техники прыжка с разбега.<br>владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой   |
| 17                 |  |  | Прыжок в длину с разбега.                        | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.   | Умение выполнять прыжок в длину с разбега.<br>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой<br>культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно                             |

| Длительный бег (11ч) |  |  |  |   |   |
|----------------------|--|--|--|---|---|
| 18<br>19             |  |  | Развитие выносливости.                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.                                       | Корректировка техники бега<br>понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности<br>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности                                   |
| 20<br>21             |  |  | Развитие силовой выносливости          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров.<br>поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления<br>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности |
| 22<br>23             |  |  | Преодоление горизонтальных препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.   | Умение демонстрировать физические кондиции<br>понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;<br>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание                                   |
| 24<br>25             |  |  | Переменный бег                         | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.   | Умение демонстрировать физические кондиции<br>восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой   |
| 26                   |  |  | Гладкий бег                            | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.  | Демонстрация техники гладкого бега по стадиону.<br>Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-   |

|                        |  |  |   |   |   |
|------------------------|--|--|---|---|---|
|                        |  |  |   |   | оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности<br>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности  |
| 27<br>28               |  |  | Кроссовая подготовка                        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.   | Умение демонстрировать физические кондиции, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника<br>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  |
| <b>Баскетбол (21ч)</b> |  |  |   |   |   |
| 29<br>30               |  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения<br>Перемещение в стойке баскетболиста<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.<br>Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.  | Умение выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)<br>добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий<br>способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности |
| 31<br>32<br>33         |  |  | Ловля и передача мяча.                      | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.<br>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).<br>Учебная игра. | Умение выполнять различные варианты передачи мяча, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности<br>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности                |
| 34<br>35<br>36         |  |  | Ведение мяча                                | Упражнения для рук и плечевого пояса.<br>Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра   | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.<br>Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления<br>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,  |

|          |  |  |                            |   |   |
|----------|--|--|----------------------------|---|---|
|          |  |  |                            |   | технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  |
| 37<br>38 |  |  | Бросок мяча                | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Умение выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке,<br>понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;<br>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание  |
| 39<br>40 |  |  | Бросок мяча в движении.    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра  | Корректировка техники ведения мяча.<br>восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой  |
| 41<br>42 |  |  | Штрафной бросок.           | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра  | Умение выполнять ведение мяча в движении.<br>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности |
| 43<br>44 |  |  | Тактика игры               | владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника,<br>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям                   | владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника<br>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  |
| 45<br>46 |  |  | Техника защитных действий. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без  | Умение применять в игре защитные действия,<br>поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий   |



|                         |  |  |   |   |   |
|-------------------------|--|--|---|---|---|
|                         |  |  |   | сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра  | физической культурой для профилактики психического и физического утомления, владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим   |
| 47<br>48                |  |  | Зонная система защиты.                                | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.  | Умение владеть мячом в игре баскетбол, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности |
| 49                      |  |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.  | Умение владеть мячом в игре баскетбол, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям   |
| <b>Гимнастика (14ч)</b> |  |  |   |   |   |
| 50<br>51                |  |  | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.     | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. | Фронтальный опрос, ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности<br>способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности   |
| 52<br>53                |  |  | Акробатические упражнения                             | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки –   | Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Индивидуальный подход<br>добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное  |

|          |  |  |                                       |  |   |
|----------|--|--|---------------------------------------|--|---|
|          |  |  |                                       | равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.  | стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности   |
| 54<br>55 |  |  | Развитие гибкости                     | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змежкой» через скамейку. Броски набивного мяча.  | Умение демонстрировать комплекс акробатических упражнений, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений  |
| 56<br>57 |  |  | Упражнения в висе                     | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре   |
| 58<br>59 |  |  | Развитие силовых способностей         | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.   | Корректировка техники выполнения упражнений, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой |
| 60<br>61 |  |  | Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.  | Корректировка техники выполнения упражнений, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и   |

|                       |  |  |   |  |  |
|-----------------------|--|--|---|--|--|
|                       |  |  |   | Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.   | содержательного наполнения<br>способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении   |
| 62<br>63              |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей.    | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная<br>понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;<br>восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия,<br>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности |
| <b>Волейбол (16ч)</b> |  |  |   |  |  |
| 64<br>65              |  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.   | Дозировка индивидуальная,<br>владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения,<br>владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим   |
| 66<br>67              |  |  | Прием и передача мяча.                      |  | Корректировка техники выполнения упражнений,<br>понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения,<br>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и   |

|          |  |  |                         |   |   |
|----------|--|--|-------------------------|---|---|
|          |  |  |                         |   | физической подготовленности.  |
| 68<br>69 |  |  | Прием мяча после подачи | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.  | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении |
| 70<br>71 |  |  | Прием мяча после подачи | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения, владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях  |
| 72<br>73 |  |  | Подача мяча.            | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.   | Умение демонстрировать технику, бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья, владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание   |
| 74<br>75 |  |  | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений, добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой   |
| 76       |  |  | Развитие                | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ.  | Корректировка техники выполнения упражнений,  |

|  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
| 77   |  |  | координационные способности.           | СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаг.  | ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности,<br>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности   |
| 78<br>79   |  |  | Тактика игры.                          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники выполнения упражнений, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;<br>владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника,<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;<br>культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно |
| <b>Легкая атлетика.<br/>Длительный бег (11ч)</b> |  |  |  |   |   |
| 80<br>81   |  |  | Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаг.                             | Умение демонстрировать физические кондиции понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности,<br>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности   |
| 82<br>83   |  |  | Развитие выносливости.                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.        | Корректировка техники бега<br>поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления,<br>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности   |

|   |  |  |                                   |   |   |
|---|--|--|-----------------------------------|---|---|
| 84<br>85  |  |  | Переменный бег                    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.  | Умение демонстрировать физические кондиции понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание   |
| 86<br>87  |  |  | Кроссовая подготовка              | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.   | Умение демонстрировать физические кондиции, восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой   |
| 88<br>89  |  |  | Развитие силовой выносливости     | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Умение выполнять специальные беговые упражнения, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности |
| 90  |  |  | Гладкий бег                       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.  | Демонстрация техники гладкого бега по стадиону, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  |
| <b>Легкая атлетика.</b><br><b>Спринтерский бег (8ч)</b> |  |  |                                   |   |   |
| 91<br>92  |  |  | Развитие скоростных способностей. | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений.  | Умение демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и  |

|          |  |  |                                     |   |  |
|----------|--|--|-------------------------------------|---|--|
|          |  |  | Стартовый разгон                    | Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности  |
| 93<br>94 |  |  | Низкий старт.                       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4x40 – 60 метров.                       | Умение демонстрировать технику низкого старта, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщение, анализ и творческое применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физической культурой  |
| 95<br>96 |  |  | Финальное усилие.<br>Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.          | Умение демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении  |
| 97       |  |  | Развитие скоростных способностей    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.                | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1<br>Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7;<br>понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, |

|                     |  |  |  |   |   |
|---------------------|--|--|--|---|---|
|                     |  |  |  |   | индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности  |
| 98                  |  |  | Развитие скоростной выносливости                 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.  | Умение демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость),<br>поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления,<br>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям |
| <b>Метание (3ч)</b> |  |  |  |   |   |
| 99                  |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств.              | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Умение демонстрировать отведение руки для замаха, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений,<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;  |
| 100<br>101          |  |  | Метание мяча на дальность.                       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.   | Умение демонстрировать финальное усилие, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой<br>культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно  |
| <b>Прыжки (4ч)</b>  |  |  |  |   |   |
| 102<br>103          |  |  | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | Умение выполнять прыжок в длину с разбега, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника,<br>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  |
| 104                 |  |  | Прыжок в длину                                   | ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | Умение выполнять прыжок в длину с разбега,  |



|     |  |  |                    |   |  |
|-----|--|--|--------------------|---|--|
|     |  |  | с разбега.         | СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения, красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений |
| 105 |  |  | Подведение итогов. | Повторение пройденного  | Подведение итогов, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов – 3 часа в неделю.**

| №<br>п/п  | Дата        |             | Тема   | Основное содержание<br>урока  | Планируемые предметные<br>результаты   |
|---|-------------|-------------|--|---|--|
|   | план        | факт        |  |   |  |
|   | 11<br>А Б В | 11<br>А Б В |  |   |  |
| <b>Легкая атлетика<br/>Спринтерский бег (10ч)</b> |             |             |  |   |  |
| 1.  |             |             | Инструктаж по охране труда.                        | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.   | Знание требований инструкции. Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам |
| 2<br>3  |             |             | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 - 4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Умение демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;                  |
| 4<br>5  |             |             | Низкий старт.                                      | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.  | Умение демонстрировать технику низкого старта, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно      |
| 6<br>7  |             |             | Финальное усилие. Эстафетный бег                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной   | Умение демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника   |

|                     |  |  |                                     |  |  |
|---------------------|--|--|-------------------------------------|--|--|
|                     |  |  |                                     | палочки.   | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  |
| 8<br>9              |  |  | Развитие скоростных способностей.   | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.   | Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7<br>ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности<br>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание                    |
| 10                  |  |  | Развитие скоростной выносливости    | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.<br>Учебная игра.  | Умение демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).<br>добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий<br>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности |
| <b>Метание (3ч)</b> |  |  |                                     |  |  |
| 11                  |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Умение демонстрировать отведение руки для замаха.<br>владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;   |
| 12                  |  |  | Метание мяча на дальность.          | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на   | Умение демонстрировать финальное усилие,<br>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой  |

|                             |  |  |  |  |   |
|-----------------------------|--|--|--|--|---|
|                             |  |  |  | дальность.   | культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно  |
| 13                          |  |  | Метание мяча на дальность.                       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность   | Умение демонстрировать технику в целом, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления<br>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям |
| <b>Прыжки (4ч)</b>          |  |  |  |  |   |
| 14<br>15                    |  |  | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Умение демонстрировать технику прыжка в длину с места, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника,<br>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  |
| 16                          |  |  | Прыжок в длину с разбега.                        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | Корректировка техники прыжка с разбега.<br>владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой   |
| 17                          |  |  | Прыжок в длину с разбега.                        | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.   | Умение выполнять прыжок в длину с разбега.<br>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой<br>культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно                             |
| <b>Длительный бег (11ч)</b> |  |  |  |  |   |
| 18<br>19                    |  |  | Развитие выносливости.                           | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-  | Корректировка техники бега<br>понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора   |

|          |  |  |  |   |   |
|----------|--|--|--|---|---|
|          |  |  |  | 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.   | профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности<br>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности   |
| 20<br>21 |  |  | Развитие силовой выносливости          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров.<br>поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления<br>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности |
| 22<br>23 |  |  | Преодоление горизонтальных препятствий | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Умение демонстрировать физические кондиции<br>понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;<br>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание                                   |
| 24<br>25 |  |  | Переменный бег                         | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.   | Умение демонстрировать физические кондиции<br>восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой   |
| 26       |  |  | Гладкий бег                            | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.   | Демонстрация техники гладкого бега по стадиону.<br>Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности<br>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы                               |

|                        |  |  |   |   |   |
|------------------------|--|--|---|---|---|
|                        |  |  |   |   | поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности   |
| 27<br>28               |  |  | Кроссовая подготовка                        | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.   | Умение демонстрировать физические кондиции, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника<br>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  |
| <b>Баскетбол (21ч)</b> |  |  |   |   |   |
| 29<br>30               |  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения<br>Перемещение в стойке баскетболиста<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.<br>Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.  | Умение выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)<br>добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий<br>способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности |
| 31<br>32<br>33         |  |  | Ловля и передача мяча.                      | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | Умение выполнять различные варианты передачи мяча, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности<br>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности              |
| 34<br>35<br>36         |  |  | Ведение мяча                                | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.<br>Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления<br>владение навыками выполнения разнообразных физических  |

|          |  |  |                         |   |  |
|----------|--|--|-------------------------|---|--|
|          |  |  |                         | (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра   | упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности   |
| 37<br>38 |  |  | Бросок мяча             | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Умение выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке, понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание   |
| 39<br>40 |  |  | Бросок мяча в движении. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра  | Корректировка техники ведения мяча. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой  |
| 41<br>42 |  |  | Штрафной бросок.        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра  | Умение выполнять ведение мяча в движении. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности |
| 43<br>44 |  |  | Тактика игры            | владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную   | владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника<br>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям   |

|                         |  |  |   |   |   |
|-------------------------|--|--|---|---|---|
|                         |  |  |   | одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям  |   |
| 45<br>46                |  |  | Техника защитных действий.                            | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра | Умение применять в игре защитные действия, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим  |
| 47<br>48                |  |  | Зонная система защиты.                                | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.  | Умение владеть мячом в игре баскетбол, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности |
| 49                      |  |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.  | Умение владеть мячом в игре баскетбол, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям   |
| <b>Гимнастика (14ч)</b> |  |  |   |   |   |
| 50<br>51                |  |  | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.     | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.   | Фронтальный опрос, ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности<br>способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной  |



|          |  |  |                           |   |  |
|----------|--|--|---------------------------|---|--|
|          |  |  |                           | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.   | деятельности   |
| 52<br>53 |  |  | Акробатические упражнения | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности |
| 54<br>55 |  |  | Развитие гибкости         | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.   | Умение демонстрировать комплекс акробатических упражнений, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений  |
| 56<br>57 |  |  | Упражнения в вися         | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног нижней; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. | Корректировка техники выполнения упражнений, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  |

|                       |  |  |   |  |  |
|-----------------------|--|--|---|--|--|
|                       |  |  |   | Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.  |  |
| 58<br>59              |  |  | Развитие силовых способностей               | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.   | Корректировка техники выполнения упражнений, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;<br>владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника,<br>владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой  |
| 60<br>61              |  |  | Развитие координационных способностей       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.   | Корректировка техники выполнения упражнений, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения<br>способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении   |
| 62<br>63              |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей.    | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная<br>понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;<br>восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия,<br>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности |
| <b>Волейбол (16ч)</b> |  |  |   |  |  |
| 64<br>65              |  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые   | Дозировка индивидуальная, владение культурой речи, ведение диалога в   |

|          |  |  |                         |   |  |
|----------|--|--|-------------------------|---|--|
|          |  |  |                         | упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения, владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим  |
| 66<br>67 |  |  | Прием и передача мяча.  | ОРУ. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений, понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.  |
| 68<br>69 |  |  | Прием мяча после подачи | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная<br>добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;<br>рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность,<br>способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;<br>способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении |
| 70<br>71 |  |  | Прием мяча после подачи | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у   | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная,<br>владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения,   |

|          |  |  |  |   |   |
|----------|--|--|--|---|---|
|          |  |  |  | по неподвижному мячу. Прыжки с доставкой подвешенных предметов рукой. Учебная игра.   | владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях   |
| 72<br>73 |  |  | Подача мяча.                           | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.   | Умение демонстрировать технику, бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья, владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание |
| 74<br>75 |  |  | Нападающий удар (н/у).                 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставкой подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений, добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой |
| 76<br>77 |  |  | Развитие координационных способностей. | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Корректировка техники выполнения упражнений, ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности                   |
| 78<br>79 |  |  | Тактика игры.                          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.   | Корректировка техники выполнения упражнений, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках   |

|  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  |  |   | принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;<br>культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно   |
| <b>Легкая атлетика.</b><br><b>Длительный бег (11ч)</b> |  |  |  |   |   |
| 80<br>81   |  |  | Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.                    | Умение демонстрировать физические кондиции<br>понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности,<br>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности          |
| 82<br>83   |  |  | Развитие выносливости.                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д. | Корректировка техники бега<br>поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления,<br>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности |
| 84<br>85   |  |  | Переменный бег                         | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.  | Умение демонстрировать физические кондиции<br>понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;<br>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание                             |
| 86<br>87   |  |  | Кроссовая подготовка                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.                                       | Умение демонстрировать физические кондиции,<br>восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия<br>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий   |

|                              |  |  |   |  |  |
|------------------------------|--|--|---|--|--|
|                              |  |  |   |  | физической культурой   |
| 88<br>89                     |  |  | Развитие силовой выносливости                         | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.  | Умение выполнять специальные беговые упражнения, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности  |
| 90                           |  |  | Гладкий бег   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.   | Демонстрация техники гладкого бега по стадиону, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям   |
| <b>Легкая атлетика.</b>      |  |  |   |  |  |
| <b>Спринтерский бег (8ч)</b> |  |  |   |  |  |
| 91<br>92                     |  |  | Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Умение демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности |
| 93<br>94                     |  |  | Низкий старт.   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров.  | Умение демонстрировать технику низкого старта, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения,  |

|                     |  |  |                                     |  |   |
|---------------------|--|--|-------------------------------------|--|---|
|                     |  |  |                                     |  | доводить ее до собеседника, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщение, анализ и творческое применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физической культурой   |
| 95<br>96            |  |  | Финальное усилие.<br>Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Умение демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении   |
| 97                  |  |  | Развитие скоростных способностей    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.       | Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1<br>Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7;<br>понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности |
| 98                  |  |  | Развитие скоростной выносливости    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.                           | Умение демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость), поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям   |
| <b>Метание (3ч)</b> |  |  |                                     |  |   |
| 99                  |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения.  | Умение демонстрировать отведение руки для замаха, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и  |

|                    |  |  |  |   |   |
|--------------------|--|--|--|---|---|
|                    |  |  |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений, хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;  |
| 100<br>101         |  |  | Метание мяча на дальность.                       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.   | Умение демонстрировать финальное усилие, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно |
| <b>Прыжки (4ч)</b> |  |  |  |   |   |
| 102<br>103         |  |  | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | Умение выполнять прыжок в длину с разбега, владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям                       |
| 104                |  |  | Прыжок в длину с разбега.                        | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Умение выполнять прыжок в длину с разбега, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения, красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений  |
| 105                |  |  | Подведение итогов.                               | Повторение пройденного.   | Подведение итогов, поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.   |



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического совета  
«30» августа 2022 г.  
Протокол №1

Утверждено приказом директора  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Сургутская технологическая школа»  
от 30.08.2022 г. №СТШ-13-599/2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**объединения дополнительного образования**  
**«Волейбол»**  
(базовый уровень)

Учебные группы №3,4

Период реализации: 2022-2023 учебный год

Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Педагог, реализующий программу:  
Воронин Андрей Владимирович

СУРГУТ,  
2022

**Пояснительная записка  
о реализации учебно-тематического плана  
на 2022-2023 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол».

Вид дополнительной общеобразовательной программы: компилятивная.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

Год обучения, на который составлена рабочая программа учебного курса: 2022-2023

Количество часов в неделю: 2 ч.

**Цель:** создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

**Задачи:** *образовательные* - обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

*воспитательные* - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

*развивающие* - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Информационная справка  
об особенностях реализации УТП в 2022 -2023 учебном году  
группа № 3,4**

|   |           |
|---|-----------|
| Общий срок реализации исходной программы (количество лет) | 1         |
| Год обучения (первый, второй и т.д.)                      | 1         |
| Возраст воспитанников                                     | 15-17 лет |
| Количество воспитанников в группе в текущем учебном году  | 15        |
| Количество часов в неделю                                 | 2         |
| Общее количество часов в год                              | 76        |

## Учебный план

| №<br>п/п      | Раздел, тема занятий              | Количество часов |          |           | Формы контроля    |
|---------------|-----------------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------|
|               |                                   | Всего            | Теория   | Практика  |                   |
| <b>1.</b>     | Теория. Инструктаж по ТБ.         | <b>5</b>         | <b>5</b> | <b>0</b>  | Входной контроль  |
| <b>2.</b>     | <b>Техническая подготовка</b>     | <b>26</b>        | 0        | <b>26</b> | Текущий контроль  |
| 2.1           | Техника нападения                 | <i>13</i>        | 0        | <i>13</i> | Текущий контроль  |
| 2.2           | Техника защиты                    | <i>13</i>        | 0        | <i>13</i> | Текущий контроль  |
| <b>3.</b>     | <b>Тактическая подготовка</b>     | <b>8</b>         | 0        | <b>8</b>  | Текущий контроль  |
| 3.1           | Тактика нападения                 | <i>4</i>         | 0        | <i>4</i>  | Текущий контроль  |
| 3.2           | Тактика защиты                    | <i>4</i>         | 0        | <i>4</i>  | Текущий контроль  |
| <b>4.</b>     | <b>Физическая подготовка</b>      | <b>25</b>        | 0        | <b>25</b> | Текущий контроль  |
| 4.1           | Общая физическая культура         | <i>20</i>        | 0        | <i>20</i> | Текущий контроль  |
| 4.2           | Специальная физическая подготовка | <i>5</i>         | 0        | <i>5</i>  | Текущий контроль  |
| <b>5.</b>     | <b>Интегральная подготовка</b>    | <b>4</b>         | 0        | <b>4</b>  | Текущий контроль  |
| <b>6.</b>     | <b>Судейская практика</b>         | <b>2</b>         | 0        | <b>2</b>  | Текущий контроль  |
| <b>7.</b>     | <b>Контрольные нормативы</b>      | <b>6</b>         | 0        | <b>6</b>  | Итоговый контроль |
| <b>Всего:</b> |                                   | <b>76</b>        | <b>5</b> | <b>71</b> |                   |

## Учебный план

| №<br>п/п | Раздел                 | Основные виды деятельности обучающихся  | Кол-во часов |              |       | Формы<br>контроля |
|----------|------------------------|---|--------------|--------------|-------|-------------------|
|          |                        |   | Тео<br>рия   | Прак<br>тика | Всего |                   |
| 1        | Теория                 | История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.   | 2            |              | 2     | Входной контроль  |
| 2        | Техническая подготовка | Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.  |              | 12           | 12    | Текущий контроль  |
| 2.1      | Техника нападения      | Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.<br>Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).<br>Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.   |              | 6            |       | Текущий контроль  |
| 2.2      | Техника защиты         | Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. |              | 6            |       | Текущий контроль  |
| 3        | Тактическая подготовка | <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.<br><i>Групповые действия.</i> Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с   |              | 6            | 6     | Текущий контроль  |

|     |                                   |  |          |           |           |                   |
|-----|-----------------------------------|--|----------|-----------|-----------|-------------------|
|     |                                   | игроком зоны 3.<br><i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.   |          |           |           |                   |
| 3.1 | Тактика нападения                 | Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).<br>Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. |          | 3         |           | Текущий контроль  |
| 3.2 | Тактика защиты                    | Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.  |          | 3         |           | Текущий контроль  |
| 4   | Физическая подготовка             | Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.  |          | <b>13</b> | <b>13</b> | Текущий контроль  |
| 4.1 | Общая физическая культура         | Направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.  |          | 9         |           | Текущий контроль  |
| 4.2 | Специальная физическая подготовка | Даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.   |          | 4         |           | Текущий контроль  |
| 5   | Интегральная подготовка           | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.   |          | <b>2</b>  | <b>2</b>  | Текущий контроль  |
| 6   | Контрольные нормативы             | Оценка физических, технических, тактических способностей в течении года.   |          | <b>3</b>  | <b>3</b>  | Итоговый контроль |
|     |                                   | <b>ИТОГО:</b>  | <b>2</b> | <b>36</b> | <b>38</b> |                   |

**Календарный учебный график  
группа № 3 (Воронин А.В.)**

| № п/п | Дата  | Время проведения занятия | Тема занятия   | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля   |
|-------|-------|--------------------------|--|--------------|------------------|------------------|
| 1.    | 01.09 | 19.00 – 19.40            | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.   | 1            | Спортивный зал   | Входной контроль |
| 2.    | 01.09 | 19.40 – 20.20            | Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.  | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 3.    | 08.09 | 19.00 – 19.40            | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.  | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 4.    | 08.09 | 19.40 – 20.20            | Прыжок в длину с места. Бег 30м.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 5.    | 15.09 | 19.00 – 19.40            | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 6.    | 15.09 | 19.40 – 20.20            | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 7.    | 22.09 | 19.00 – 19.40            | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 8.    | 22.09 | 19.40 – 20.20            | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).              | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 9.    | 29.09 | 19.00 – 19.40            | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.               | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 10.   | 29.09 | 19.40 – 20.20            | Развитие скоростно-силовой выносливости.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 11.   | 06.10 | 19.00 – 19.40            | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м).             | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 12.   | 06.10 | 19.40 – 20.20            | Прием снизу двумя руками.  | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 13.   | 13.10 | 19.00 – 19.40            | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 14.   | 13.10 | 19.40 – 20.20            | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |

|     |       |               |   |   |                |                  |
|-----|-------|---------------|---|---|----------------|------------------|
| 15. | 20.10 | 19.00 – 19.40 | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх. | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 16. | 20.10 | 19.40 – 20.20 | Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 17. | 27.10 | 19.00 – 19.40 | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 18. | 27.10 | 19.40 – 20.20 | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач                     | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 19. | 03.11 | 19.00 – 19.40 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 20. | 03.11 | 19.40 – 20.20 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.                               | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 21. | 10.11 | 19.00 – 19.40 | Кувырок вперед, назад, в сторону.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 22. | 10.11 | 19.40 – 20.20 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23. | 17.11 | 19.00 – 19.40 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24. | 17.11 | 19.40 – 20.20 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25. | 24.11 | 19.00 – 19.40 | Комплекс ОРУ на развитие гибкости.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26. | 24.11 | 19.40 – 20.20 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27. | 01.12 | 19.00 – 19.40 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.                         | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28. | 01.12 | 19.40 – 20.20 | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |

|     |       |               |  |   |                |                          |
|-----|-------|---------------|--|---|----------------|--------------------------|
| 29. | 08.12 | 19.00 – 19.40 | Круговая тренировка на развитие силовых качеств.   | 1 | Спортивный зал | Промежуточная аттестация |
| 30. | 08.12 | 19.40 – 20.20 | Подвижная игра «Волейбольная лапта».   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 31. | 15.12 | 19.00 – 19.40 | Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач.               | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 32. | 15.12 | 19.40 – 20.20 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.              | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 33. | 22.12 | 19.00 – 19.40 | Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 34. | 22.12 | 19.40 – 20.20 | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.                             | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 35. | 29.12 | 19.00 – 19.40 | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемах и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 36. | 29.12 | 19.40 – 20.20 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.                     | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 37. | 12.01 | 19.00 – 19.40 | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.               | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 38. | 12.01 | 19.40 – 20.20 | Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 39. | 19.01 | 19.00 – 19.40 | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.                                       | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 40. | 19.01 | 19.40 – 20.20 | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.                             | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 41. | 26.01 | 19.00 – 19.40 | Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 42. | 26.01 | 19.40 – 20.20 | Прыжки в высоту с прямого разбега.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |



|     |       |               |   |   |                |                        |
|-----|-------|---------------|---|---|----------------|------------------------|
| 43. | 02.02 | 19.00 – 19.40 | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 1 | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 44. | 02.02 | 19.40 – 20.20 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 45. | 09.02 | 19.00 – 19.40 | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 46. | 09.02 | 19.40 – 20.20 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 47. | 16.02 | 19.00 – 19.40 | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 48. | 16.02 | 19.40 – 20.20 | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 49. | 22.02 | 19.00 – 19.40 | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 50. | 22.02 | 19.40 – 20.20 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».             | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 51. | 02.03 | 19.00 – 19.40 | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 52. | 02.03 | 19.40 – 20.20 | Чередование технических приемов в различных сочетаниях.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 53. | 09.03 | 19.00 – 19.40 | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 54. | 09.03 | 19.40 – 20.20 | Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 55. | 16.03 | 19.00 – 19.40 | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.                            | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 56. | 16.03 | 19.40 – 20.20 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.                                     | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 57. | 23.03 | 19.00 – 19.40 | Встречная эстафета с мячом. ОРУ с   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |

|     |       |               |  |   |                |                  |
|-----|-------|---------------|--|---|----------------|------------------|
|     |       |               | отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.  |   |                |                  |
| 58. | 23.03 | 19.40 – 20.20 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 59. | 30.03 | 19.00 – 19.40 | Верхняя прямая подача.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 60. | 30.03 | 19.40 – 20.20 | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 61. | 06.04 | 19.00 – 19.40 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно -силовых качеств.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 62. | 06.04 | 19.40 – 20.20 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 63. | 13.04 | 19.00 – 19.40 | Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 64. | 13.04 | 19.40 – 20.20 | Прием подачи и первая передача в зону нападения.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 65. | 20.04 | 19.00 – 19.40 | Развитие общей выносливости. Подвижные игры.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 66. | 20.04 | 19.40 – 20.20 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.                                | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 67. | 27.04 | 19.00 – 19.40 | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 68. | 27.04 | 19.40 – 20.20 | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.                                 | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 69. | 04.05 | 19.00 – 19.40 | Развитие выносливости. Подвижные игры.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 70. | 04.05 | 19.40 – 20.20 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.                                | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 71. | 11.05 | 19.00 – 19.40 | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 72. | 11.05 | 19.40 – 20.20 | Многократное выполнение технических  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |

|     |       |               |  |   |                |                   |
|-----|-------|---------------|--|---|----------------|-------------------|
|     |       |               | приемов – одного и в сочетаниях.   |   |                |                   |
| 73. | 18.05 | 19.00 – 19.40 | Нагрузка и отдых.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 74. | 18.05 | 19.40 – 20.20 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых качеств. | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 75. | 25.05 | 19.00 – 19.40 | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.           | 1 | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| 76. | 25.05 | 19.40 – 20.20 | Игра в волейбол.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |

**Календарный учебный график  
группа № 4 (Воронин А.В.)**

| № п/п | Дата   | Время проведения занятия | Тема занятия   | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля   |
|-------|--------|--------------------------|--|--------------|------------------|------------------|
| 1.    | 03.09  | 13.20 – 14.00            | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.   | 1            | Спортивный зал   | Входной контроль |
| 2.    | 03.09  | 14.00 – 14.40            | Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.  | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 3.    | 10.09  | 13.20 – 14.00            | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.  | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 4.    | 10.09  | 14.00 – 14.40            | Прыжок в длину с места. Бег 30м.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 5.    | 17.09  | 13.20 – 14.00            | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 6.    | 17.09  | 14.00 – 14.40            | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 7.    | 24. 09 | 13.20 – 14.00            | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 8.    | 24. 09 | 14.00 – 14.40            | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).              | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 9.    | 01.10  | 13.20 – 14.00            | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.               | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 10.   | 01.10  | 14.00 – 14.40            | Развитие скоростно-силовой выносливости.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 11.   | 08.10  | 13.20 – 14.00            | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м).             | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 12.   | 08.10  | 14.00 – 14.40            | Прием снизу двумя руками.  | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 13.   | 15.10  | 13.20 – 14.00            | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 14.   | 15.10  | 14.00 – 14.40            | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |

|     |       |               |   |   |                |                  |
|-----|-------|---------------|---|---|----------------|------------------|
| 15. | 22.10 | 13.20 – 14.00 | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх. | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 16. | 22.10 | 14.00 – 14.40 | Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 17. | 29.10 | 13.20 – 14.00 | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 18. | 29.10 | 14.00 – 14.40 | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач                     | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 19. | 05.11 | 13.20 – 14.00 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 20. | 05.11 | 14.00 – 14.40 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.                               | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 21. | 12.11 | 13.20 – 14.00 | Кувырок вперед, назад, в сторону.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 22. | 12.11 | 14.00 – 14.40 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23. | 19.11 | 13.20 – 14.00 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24. | 19.11 | 14.00 – 14.40 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25. | 26.11 | 13.20 – 14.00 | Комплекс ОРУ на развитие гибкости.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26. | 26.11 | 14.00 – 14.40 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27. | 03.12 | 13.20 – 14.00 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.                         | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28. | 03.12 | 14.00 – 14.40 | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |

|     |       |               |  |   |                |                          |
|-----|-------|---------------|--|---|----------------|--------------------------|
| 29. | 10.12 | 13.20 – 14.00 | Круговая тренировка на развитие силовых качеств.   | 1 | Спортивный зал | Промежуточная аттестация |
| 30. | 10.12 | 14.00 – 14.40 | Подвижная игра «Волейбольная лапта».   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 31. | 17.12 | 13.20 – 14.00 | Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач.               | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 32. | 17.12 | 14.00 – 14.40 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.              | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 33. | 24.12 | 13.20 – 14.00 | Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 34. | 24.12 | 14.00 – 14.40 | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.                             | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 35. | 31.12 | 13.20 – 14.00 | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемах и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 36. | 31.12 | 14.00 – 14.40 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.                     | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 37. | 14.01 | 13.20 – 14.00 | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.               | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 38. | 14.01 | 14.00 – 14.40 | Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 39. | 21.01 | 13.20 – 14.00 | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.                                       | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 40. | 21.01 | 14.00 – 14.40 | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.                             | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 41. | 28.01 | 13.20 – 14.00 | Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 42. | 28.01 | 14.00 – 14.40 | Прыжки в высоту с прямого разбега.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |

|     |       |               |   |   |                |                        |
|-----|-------|---------------|---|---|----------------|------------------------|
| 43. | 04.02 | 13.20 – 14.00 | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 1 | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 44. | 04.02 | 14.00 – 14.40 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 45. | 11.02 | 13.20 – 14.00 | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 46. | 11.02 | 14.00 – 14.40 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 47. | 18.02 | 13.20 – 14.00 | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 48. | 18.02 | 14.00 – 14.40 | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 49. | 25.02 | 13.20 – 14.00 | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 50. | 25.02 | 14.00 – 14.40 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».             | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 51. | 04.03 | 13.20 – 14.00 | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 52. | 04.03 | 14.00 – 14.40 | Чередование технических приемов в различных сочетаниях.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 53. | 11.03 | 13.20 – 14.00 | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 54. | 11.03 | 14.00 – 14.40 | Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 55. | 18.03 | 13.20 – 14.00 | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.                            | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 56. | 18.03 | 14.00 – 14.40 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.                                     | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 57. | 25.03 | 13.20 – 14.00 | Встречная эстафета с мячом. ОРУ с   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |

|     |       |               |  |   |                |                  |
|-----|-------|---------------|--|---|----------------|------------------|
|     |       |               | отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.  |   |                |                  |
| 58. | 25.03 | 14.00 – 14.40 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 59. | 01.04 | 13.20 – 14.00 | Верхняя прямая подача.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 60. | 01.04 | 14.00 – 14.40 | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 61. | 08.04 | 13.20 – 14.00 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно -силовых качеств.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 62. | 08.04 | 14.00 – 14.40 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 63. | 15.04 | 13.20 – 14.00 | Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 64. | 15.04 | 14.00 – 14.40 | Прием подачи и первая передача в зону нападения.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 65. | 22.04 | 13.20 – 14.00 | Развитие общей выносливости. Подвижные игры.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 66. | 22.04 | 14.00 – 14.40 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.                                | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 67. | 29.04 | 13.20 – 14.00 | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 68. | 29.04 | 14.00 – 14.40 | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.                                 | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 69. | 06.05 | 13.20 – 14.00 | Развитие выносливости. Подвижные игры.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 70. | 06.05 | 14.00 – 14.40 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.                                | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 71. | 13.05 | 13.20 – 14.00 | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 72. | 13.05 | 14.00 – 14.40 | Многократное выполнение технических  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |



|     |       |               |   |   |                |                   |
|-----|-------|---------------|---|---|----------------|-------------------|
|     |       |               | приемов – одного и в сочетаниях.  |   |                |                   |
| 73. | 20.05 | 13.20 – 14.00 | Нагрузка и отдых.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 74. | 20.05 | 14.00 – 14.40 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно -силовых качеств. | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 75. | 27.05 | 13.20 – 14.00 | Подача мяча, передачи в парах, над собой.<br>Тестирование по ОФП.       | 1 | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| 76. | 27.05 | 14.00 – 14.40 | Игра в волейбол.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |

## Список литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Волейбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
6. Видякин М.В., Начинающему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Волейбол. Начальный этап обучения. - Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
9. Волейбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
10. Гомельский А.Я. Волейбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
11. Грасис А. Специальные упражнения волейболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия волейбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка волейболистов– М., ФиС, 1967.
14. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных бvoleйболистов – Минск, 1970.
15. Линдеберг Ф. Волейбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа волейбола. Самара 2002г
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка волейболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

### Список литературы для учащихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия., М., Эксмо, 2011 г.
2. Волейбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного волейболиста. М. АСТ. 2007г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Волейбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
5. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
6. Костинова Л.В. Волейбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Волейбол. М. Фис. 1999г.
8. Леонов А.Д. Малый А.А. Волейбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
9. Официальные правила волейбола
10. Руководство для судей. Механика для двух судей.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического совета  
«30» августа 2023 г.  
Протокол №1

Утверждено приказом директора  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Сургутская технологическая школа»  
от 31.08.2023 г. №СТШ-13-663/3

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**объединения дополнительного образования**  
**«Пионербол»**  
**(базовый уровень)**

Учебные группы № 1, 2, 3  
Период реализации: 2023 – 2024 учебного года

Педагог реализующий программу:  
Воронин Андрей Владимирович

СУРГУТ,  
2023

**Пояснительная записка  
о реализации учебно-тематического плана**

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Пионербол».

Вид дополнительной общеобразовательной программы: компилятивная.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

Год обучения, на который составлена рабочая программа учебного курса: 2023-2024

Количество часов в неделю: 2ч.

Основной целью дополнительной образовательной программы «Пионербол» является укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

*Задачи:*

*образовательные*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

*воспитательные*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

*развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма

Информационная справка  
об особенностях реализации УТП в 2023-2024 учебном году  
группа №1-3

|   |           |
|---|-----------|
| Общий срок реализации исходной программы (количество лет) | 1         |
| Год обучения (первый, второй и т.д.)                      | 1         |
| Возраст воспитанников                                     | 11-17 лет |
| Количество воспитанников в группе в текущем учебном году  | 15        |
| Количество часов в неделю                                 | 2         |
| Общее количество часов в год                              | 76        |

### Учебный план

| №<br>п/п | Раздел, тема                      | Количество часов |        |          | Формы контроля    |
|----------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------|
|          |                                   | Всего            | Теория | Практика |                   |
| 1.       | Основы знаний                     | 1                | 1      |          | Входной контроль  |
| 2.       | Понятие о технике и тактике игры  | 1                | 1      |          | Текущий контроль  |
| 2.1.     | Правила игры в пионербол          | 1                | 1      |          | Входной контроль  |
| 2.2.     | Предупреждение травматизма        | 1                | 1      |          | Текущий контроль  |
| 2.3.     | Правила соревнований              | 1                | 1      |          | Текущий контроль  |
| 3.       | Специальная физическая подготовка | 10               |        | 10       | Текущий контроль  |
| 3.1.     | Технические и тактические приемы  | 10               |        |          | Текущий контроль  |
| 3.2.     | Подача мяча                       | 8                | 1      | 7        | Текущий контроль  |
| 3.3.     | Передачи                          | 8                | 1      | 7        | Текущий контроль  |
| 3.4.     | Нападающий бросок                 | 8                | 1      | 7        | Текущий контроль  |
| 4.       | Блокирование                      | 8                | 1      | 7        | Текущий контроль  |
| 4.1.     | Комбинированные упражнения        | 13               |        | 13       | Текущий контроль  |
| 4.2.     | Учебно-тренировочные игры         | 12               | 3      | 9        | Текущий контроль  |
| 5.       | Судейство игр                     | 4                | 1      | 3        | Итоговый контроль |
|          | <b>Всего:</b>                     | 76               | 13     | 63       |                   |

**Учебно-тематический план  
Группа 1**

| Дата проведения занятия | Тема Занятия   | Кол-во часов | Место проведения    | Форма контроля           |
|-------------------------|--|--------------|---------------------|--------------------------|
| 06.09.2023              | Основные положения правил игры в пионер бол. Разметка площадки. Стойка игрока.               | 2            | Спортивный комплекс | Входной контроль         |
| 13.09.2023              | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 20.09.2023              | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.                 | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 27.09.2023              | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.                                 | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 04.10.2023              | Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».                     | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 11.10.2023              | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.                            | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 18.10.2023              | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.                                  | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 25.10.2023              | Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.  | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 01.11.2023              | Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.       | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 08.11.2023              | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.                                | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 15.11.2023              | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП  | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 22.11.2023              | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.                             | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 29.11.2023              | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.   | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 06.12.2023              | Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.                  | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 13.12.2023              | Прием подачи, передача сетке. Игра по упрощенным правилам.                                   | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 20.12.2023              | Игра по упрощенным правилам с заданиями.   | 2            | Спортивный комплекс | Промежуточная аттестация |
| 27.12.2023              | Учебно-тренировочная игра.   | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 10.01.2023              | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.                                      | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |

|            |   |   |                     |                   |
|------------|---|---|---------------------|-------------------|
| 17.01.2023 | Контроль выполнения подачи мяча.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 24.01.2023 | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 31.01.2023 | Передача через сетку в прыжке и нападающий бросок.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 07.02.2023 | Нападающий бросок через сетку с места по след двух шагов в прыжке. ОФП.                         | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 14.02.2023 | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 21.02.2023 | Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 28.02.2023 | Обучение блокированию.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 06.03.2023 | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.                        | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 13.03.2023 | Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.                                   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 20.03.2023 | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 27.03.2023 | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 03.04.2023 | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед.                                  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 10.04.2023 | Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 17.04.2023 | Закрепление приема мяча после подачи.   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 24.04.2023 | Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.                                     | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 30.04.2023 | Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скалкой  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 08.05.2023 | Учебно-тренировочная игра с заданиями.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 15.05.2023 | Контроль приема мяча после подачи.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 21.05.2023 | Прием подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 22.05.2023 | Учебные игры с заданиями.   | 2 | Спортивный комплекс | Итоговый контроль |

## Группа 2

| Дата проведения занятия | Тема Занятия   | Кол-во часов | Место проведения    | Форма контроля           |
|-------------------------|--|--------------|---------------------|--------------------------|
| 07.09.2023              | Основные положения правил игры в пионер бол. Разметка площадки. Стойка игрока.               | 2            | Спортивный комплекс | Входной контроль         |
| 14.09.2023              | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 21.09.2023              | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.                 | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 28.09.2023              | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.                                 | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 05.10.2023              | Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».                     | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 12.10.2023              | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.                            | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 19.10.2023              | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.                                  | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 26.10.2023              | Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.  | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 02.11.2023              | Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.       | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 09.11.2023              | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.                                | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 16.11.2023              | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП  | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 23.11.2023              | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.                             | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 30.11.2023              | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.   | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 07.12.2023              | Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.                  | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 14.12.2023              | Прием подачи, передача сетке. Игра по упрощенным правилам.                                   | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 21.12.2023              | Игра по упрощенным правилам с заданиями.   | 2            | Спортивный комплекс | Промежуточная аттестация |
| 28.12.2023              | Учебно-тренировочная игра.   | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 11.01.2023              | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.                                      | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |



|            |   |   |                     |                   |
|------------|---|---|---------------------|-------------------|
| 18.01.2023 | Контроль выполнения подачи мяча.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 25.01.2023 | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 01.02.2023 | Передача через сетку в прыжке и нападающий бросок.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 08.02.2023 | Нападающий бросок через сетку места по след двух шагов в прыжке. ОФП.                           | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 15.02.2023 | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 22.02.2023 | Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 29.02.2023 | Обучение блокированию.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 07.03.2023 | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.                        | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 14.03.2023 | Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.                                   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 21.03.2023 | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 28.03.2023 | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 04.04.2023 | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед.                                  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 11.04.2023 | Подача мяча по зонам. Упражнения метания мяча в цель.   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 18.04.2023 | Закрепление приема мяча после подачи.   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 25.04.2023 | Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.                                     | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 02.05.2023 | Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скалкой  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 07.05.2023 | Учебно-тренировочная игра с заданиями.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 16.05.2023 | Контроль приема мяча после подачи.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 21.05.2023 | Прием подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 23.05.2023 | Учебные игры с заданиями.   | 2 | Спортивный комплекс | Итоговый контроль |

### Группа 3

| Дата проведения занятия | Тема Занятия   | Кол-во часов | Место проведения    | Форма контроля           |
|-------------------------|--|--------------|---------------------|--------------------------|
| 08.09.2023              | Основные положения правил игры в пионер бол. Разметка площадки. Стойка игрока.               | 2            | Спортивный комплекс | Входной контроль         |
| 15.09.2023              | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 22.09.2023              | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.                 | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 29.09.2023              | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.                                 | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 06.10.2023              | Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».                     | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 13.10.2023              | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.                            | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 20.10.2023              | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.                                  | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 27.10.2023              | Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.  | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 03.11.2023              | Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.       | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 10.11.2023              | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.                                | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 17.11.2023              | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП  | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 24.11.2023              | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.                             | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 01.12.2023              | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.   | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 08.12.2023              | Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.                  | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 15.12.2023              | Прием подачи, передача сетке. Игра по упрощенным правилам.                                   | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 22.12.2023              | Игра по упрощенным правилам с заданиями.   | 2            | Спортивный комплекс | Промежуточная аттестация |
| 29.12.2023              | Учебно-тренировочная игра.   | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |
| 12.01.2023              | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.                                      | 2            | Спортивный комплекс | Текущий контроль         |

|            |   |   |                     |                   |
|------------|---|---|---------------------|-------------------|
| 19.01.2023 | Контроль выполнения подачи мяча.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 26.01.2023 | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 02.02.2023 | Передача через сетку в прыжке и нападающий бросок.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 09.02.2023 | Нападающий бросок через сетку места по след двух шагов в прыжке. ОФП.                           | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 16.02.2023 | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 23.02.2023 | Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 01.03.2023 | Обучение блокированию.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 05.03.2023 | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.                        | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 15.03.2023 | Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.                                   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 22.03.2023 | Одиночный и двойной блок. Прыжки с сетки.   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 29.03.2023 | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 05.04.2023 | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед.                                  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 12.04.2023 | Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 19.04.2023 | Закрепление приема мяча после подачи.   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 26.04.2023 | Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.                                     | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 03.05.2023 | Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скалкой  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 10.05.2023 | Учебно-тренировочная игра с заданиями.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 17.05.2023 | Контроль приема мяча после подачи.  | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 20.05.2023 | Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.   | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль  |
| 24.05.2023 | Учебные игры с заданиями.   | 2 | Спортивный комплекс | Итоговый контроль |

## Список учебно-методической литературы

1. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2019. - N 41-42. - С. 5,17.
2. Кузнецов В.С., Колодняцкий Г.А. Физическая культура, Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие, Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2020. (Портфель учителя).

### Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
4. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
5. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>
6. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>