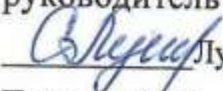


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 17 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

 Луцаева С.А.

Протокол № 6
от «10» июня 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Патокина А.В.

«16» июня 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ

 Коскова Г.А.

Приказ № 02-17-1/61
от «16» июня 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5164023)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

;;

Самара 2025

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкульт. минутки, физические упражнения и игры на переменах и группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создана с учетом 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 ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие,

точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—10 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—10 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных

качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—10 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в средних классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; образовательно-обучающей направленностью и образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно

используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5-10 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При

передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнёра и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Контроль и оценка в средней школе применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-10 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре (и прежде

всего при разработке содержания вариативной части программы) следует учитывать интересы и склонности детей.

Учитывая индивидуальные различия внутри даже одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста и параллельных классов.

Место предмета в учебном плане:

Курс «Физическая культура» в 5-10 классах рассчитан на 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В данной образовательной организации третий час в 5-7 классах реализуется через внеурочную деятельность (Секция «Развитие двигательных навыков»).

Данная программа не отличается от комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2011 г.). Тематическое планирование представлено в соответствии с учебником «Физическая культура. 5—9 классы» под ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2021).

Нормативно-правовая база

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

**Примерное распределение учебного времени на различные виды
программного материала при двухразовых (трехразовых) занятиях в
неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	58 (87)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	18 (24)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12 (21)
1.4	Легкоатлетические упражнения	14 (21)
1.5	Лыжная подготовка	14 (21)
2	Вариативная часть	10 (15)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	5 (5)
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	5 (8)

Базовая часть содержания программного материала.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его

основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.
Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20\ldots+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17\ldots+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0\ldots+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C). *Солнечные ванны.* *Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне $+70\ldots+90^{\circ}\text{C}$ (2—3 захода по 3—7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности трудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе 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.

Уже с 5 класса 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 (например «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.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса 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.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

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.

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину с разбега, метаниям.

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.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется

постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1–2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Вариативная часть содержания программного материала

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций: «Физическая культура. 5—7 классы» под ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2021); «Физическая культура. 8—9 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2021).

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	КЭС	Электронные ресурсы	Коррекционные задачи
1 четверть							
1	Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте (вводный инструктаж). Инструктаж по л/а. Освоение строевых упражнений.	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39193/?interfаce=electronic	Знать требования инструкций
2	Легкая атлетика Ходьба	Освоение строевых упражнений (СУ). Комплекс ОРУ.	1	Обучение	Строевые упражнения – перестроение в шеренгу, колонну на месте и в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).	https://www.fizkultura.ru/legkay atletika	Правильно выполнять основные движения в ходьбе.
3		Развитие координационных способностей (КС), ОРУ, основы знаний.	1	Закрепление	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Развитие координационных способностей. Беседа о пользе физических упражнений. П/И «Запрещенное движение», «Класс, стройся»		Правильно сочетать дыхания с движением
4		Развитие координационных способностей, СУ, П/И	1	Совершенствование	ОРУ на осанку, СУ – команда «на месте шагом марш», «класс, стой». Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу		Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием.
5	Метание	Метание мяча с места на дальность отскока от стены	4	Обучение	ОРУ с теннисным мячом, СУ– перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Точно в цель»		Уметь демонстрировать И.П. отведения руки для замаха
6		Метание мяча на заданное		Закрепление	ОРУ для рук и плечевого пояса, СУ, развитие координации.		Корректировка приемов метания

		расстояние в коридор 5-6 м			Метание мяча на дальность с места. П/И с мячом.		
7		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель		Совершенствование	ОРУ с теннисным мячом. Развитие координации. Метание мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов – техника исполнения		Уметь демонстрировать технику в целом
8		Развитие силовых и координационных способностей.		Комплексный	Ловля и бросок набивного мяча (2 и 3кг) двумя руками от груди, из-за головы из различных И.П.		Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием.
9	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	2	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов. Многоскоки. Прыжки в длину с места – техника исполнения.		Уметь демонстрировать точность приземления
10		Развитие скоростно-силовых способностей.		Совершенствование	ОРУ. Комплекс СФП для профилактики плоскостопия. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. СУ, П.И.		Уметь выполнять технику прыжка в длину с места.
11	Бег	Спринтерский бег	4	Обучение и закрепление	Бег с изменением скорости направления и перемещения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 60 м.		Знать л/а дистанции
12		Спринтерский бег		Совершенствование	Бег на результат 60 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Уметь демонстрировать технику спринтерского бега.
13		Развитие скоростных способностей		Комплексный	Ору, су. Эстафеты. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) 3 повторения. Комплекс дыхательных упражнений. П.И. «вызов номеров»		Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту, координацию).
14		Челночный бег		Закрепление	Ускорение с высокого старта, из различных И. П. С переходом на медленный бег. Комплекс на профилактику плоскостопия. П.И «Пустое место»		Уметь выполнять челночный бег

15		Гладкий бег	2	Комплексный	Бег в равномерном темпе 10 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Круговая тренировка		Корректировка техники бега
16		Развитие выносливости., повторение пройденного материала		Совершенствование	Бег на 1000 м. П.И. «Класс, смирно».		Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость)
2 четверть							
17	Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Закрепление строевых упражнений		Знать требования инструкций
18	Гимнастика с элементами акробатики	Закрепление строевых упражнений	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроения в движении.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Уметь выполнять перестроения
19		ОРУ без предметов на месте и в движении	1	Закрепление	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногами, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые акробатические связки. ОРУ в парах		Правильная демонстрация упражнений
20		ОРУ с предметами	1	Обучение	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг); девочки – с обручами, большим мячом, палками		Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений
21-22		Освоение и совершенствование висов и упоров	2	Комплексный	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе; девочки - смешанные висы; подтягивание на низкой перекладине		Уметь технически правильно выполнять упражнения, знать правила самоконтроля.
23		Опорные прыжки	1	Обучение	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80—100 см)		Помощь и страховка, установка и уборка снарядов
24		Акробатические	1	Закрепление	Кувырок вперед и назад с		Корректировка

		упражнения			группировкой; стойка на лопатках. Круговая тренировка		техники кувырков
25-26		Развитие координационных способностей. Гимнастическая скамья	2	Закрепление	СФП с гимнастической скамьей, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.		Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость, координацию)
27		Развитие силовой выносливости. Лазанье по канату.	1	Совершенствование	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		Уметь демонстрировать физические кондиции (силу)
28		Развитие скоростно силовых способностей	1	Совершенствование	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча		Знать основы выполнения гимнастических упражнений, соблюдать ТБ
29		Развитие гибкости. Након из положения сидя	1	Комплексный	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах. Након из положения сидя		Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость)
3 четверть							
30	Основы знаний. Лыжная подготовка	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжным спортом. Освоение строевых упражнений на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Знать требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, технику безопасности.
31-32		Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход	2	Комплексный	Одновременный бесшажный ход на равнине и пологом подъеме. Эстафеты		Знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
33-34		Попеременный двухшажный ход	2	Обучение и закрепление	Попеременный двухшажный ход на равнине и спуске. П.И. «Слалом»		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и выносливость)
35-36		Повороты	2	Обучение	Повороты переступанием через		Корректировка

		переступанием			пятку и через носок. Полоса препятствий		техники поворотов переступанием
37-38		Подъем «лесенкой», «полу-елочкой»	2	Обучение и закрепление	Подъем «лесенкой» и «полу-елочкой» в подъемы разного уклона. Эстафеты		Знать способы передвижения в подъем и со спуска
39-40		Торможение «плугом»	2	Закрепление	Торможение «плугом». Способы группировки и самоконтроля. Стойки со спуска		Знать виды лыжных ходов, уметь продемонстрировать
41		Прохождение дистанции 3 км	1	Совершенствование	Прохождение дистанции 3 км на время		Уметь демонстрировать технику в целом. Развитие выносливости
42-43	Спортивные игры Баскетбол.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	Обучение	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	https://www.fizkultura.ru/basketball	Уметь передвигаться в стойке, выполнять остановку, поворот и ускорение с мячом
44		Ловля и передача мяча	1	Обучение	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		Корректировка техники ловли и передачи мяча
45		Техника ведения мяча	1	Закрепление	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой		Знает и выполняет разные виды ведений
46		Техника бросков мяча	1	Закрепление	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)
47		Индивидуальная техники защиты	1	Обучение	Круговая тренировка. Вырывание и выбивание мяча		Технически правильно выполняет элементы

48		Техника владения мячом и развитие координационных способностей	1	Закрепление	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		Умеет применять освоенные ранее технические приемы
49		Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	Совершенствование	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Челночный бег с ведением мяча		Уметь демонстрировать технику в целом. Развитие координации
50		Тактика игры	1	Обучение	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Правила судейства		Знает значение тактики игры, правила судейства
51		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Закрепление	СФП, круговая тренировка. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)
52		Развитие кондиционных и координационных способностей	1	Совершенствование	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных И.П. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Игра по упрощенным правилам		Овладение навыком судейства
4 четверть							
53	Волейбол	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Обучение	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и комбинации из освоенных элементов (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, ускориться) по сигналу	https://www.fizkultura.ru/volleyball	Знает основные стойки, способы перемещения по площадке
54		Прием и передача мяча	1	Обучение	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку		Уметь демонстрировать физические кондиции (ловкость и координация)
55		Нижняя прямая	1	Обучение	Нижняя прямая подача мяча с		Корректировка

		подача			расстояния 3—6 м от сетки		техники нижней прямой подачи
56		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	Закрепление	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность		Уметь демонстрировать физические кондиции (ловкость и сила)
57		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комплексный	Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом. Игра по упрощенным правилам		Демонстрирует технику перемещений и владений мячом, знает правила игры
58		Игра и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Совершенствование	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		Уметь демонстрировать технику в целом. Овладение навыком судейства
59	Футбол	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Обучение	Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	https://www.fizkultura.ru/football	Знает специализацию игроков
60		Удары и остановка мяча	1	Обучение	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)
61		Техника ведения мяча	1	Закрепление	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой		Корректировка техники ведения мяча
62		Техника ударов по воротам	1	Обучение	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)
63		Комбинации из	1	Комплексный	СФП, круговая тренировка.		Уметь

		освоенных элементов техники передвижений			Перемещения, остановки, повороты, ускорения с мячом.		демонстрировать технику в целом
64		Вбрасывание мяча	1	Обучение	Упражнения с набивными мячами. Вбрасывания мяча. Прием. Судейство.		Корректировка техники вбрасываний
65		Челночный бег с ведением мяча	1	Закрепление	Челночный бег с изменением скорости. Упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом и прыжками. Судейство		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила)
66-67		Техника владения мячом и развитие координационных способностей	2	Совершенствование	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам		Знает правила игры, владеет навыком судейства
68	Основы знаний	Итоговый урок	1	Комплексный	Круговая тренировка. Теоретические основы ведения ЗОЖ, польза занятий ФК и спортом, ТБ на занятиях.	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39193/?interface=electronic	Знает основы ведения ЗОЖ, пользу занятий ФК и спортом, ТБ на занятиях

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	КЭС	Электронные ресурсы	Коррекционные задачи
1 четверть							
1	Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте (вводный инструктаж). Инструктаж по л/а. Освоение строевых упражнений.	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39193/?interface=electronic	Знать требования инструкций
2	Легкая атлетика Ходьба	Освоение строевых упражнений (СУ). Комплекс ОРУ.	1	Обучение	Строевые упражнения – перестроение в шеренгу, колонну на месте и в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).	https://www.fizkultura.ru/legkay atletika	Правильно выполнять основные движения в ходьбе.
3		Развитие координационных способностей (КС), ОРУ, основы знаний.	1	Закрепление	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Развитие координационных способностей. Беседа о пользе физических упражнений. П/И «Запрещенное движение», «Класс, стройся»		Правильно сочетать дыхания с движением
4		Развитие координационных способностей, СУ, П/И	1	Совершенствование	ОРУ на осанку, СУ – команда «на месте шагом марш», «класс, стой». Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу		Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием.

5	Метание	Метание мяча с места на дальность отскока от стены	4	Обучение	ОРУ с теннисным мячом, СУ–перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Точно в цель»		Уметь демонстрировать И.П. отведения руки для замаха
6		Метание мяча на заданное расстояние в коридор 5-6 м		Закрепление	ОРУ для рук и плечевого пояса, СУ, развитие координации. Метание мяча на дальность с места. П/И с мячом.		Корректировка приемов метания
7		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель		Совершенствование	ОРУ с теннисным мячом. Развитие координации. Метание мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов – техника исполнения		Уметь демонстрировать технику в целом
8		Развитие силовых и координационных способностей.		Комплексный	Ловля и бросок набивного мяча (2 и 3кг) двумя руками от груди, из-за головы из различных И.П.		Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием.
9	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	2	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов. Многоскоки. Прыжки в длину с места – техника исполнения.		Уметь демонстрировать точность приземления
10		Развитие скоростно-силовых способностей.		Совершенствование	ОРУ. Комплекс СФП для профилактики плоскостопия. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. СУ, П.И.		Уметь выполнять технику прыжка в длину с места.
11	Бег	Спринтерский бег	4	Обучение и закрепление	Бег с изменением скорости направления и перемещения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 60 м.		Знать л/а дистанции
12		Спринтерский бег		Совершенствование	Бег на результат 60 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Уметь демонстрировать технику спринтерского бега.
13		Развитие скоростных		Комплексный	Ору, су. Эстафеты. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20		Уметь демонстрировать

		способностей			сек) 3 повторения. Комплекс дыхательных упражнений. П.И. «вызов номеров»		физические кондиции (быстроту, координацию).
14		Челночный бег		Закрепление	Ускорение с высокого старта, из различных И. П. С переходом на медленный бег. Комплекс на профилактику плоскостопия. П.И «Пустое место»		Уметь выполнять челночный бег
15		Гладкий бег	2	Комплексный	Бег в равномерном темпе 10 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Круговая тренировка		Корректировка техники бега
16		Развитие выносливости., повторение пройденного материала		Совершенствование	Бег на 1000 м. П.И. «Класс, смирно».		Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость)
2 четверть							
17	Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Закрепление строевых упражнений		Знать требования инструкций
18	Гимнастика с элементами акробатики	Закрепление строевых упражнений	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроения в движении.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Уметь выполнять перестроения
19		ОРУ без предметов на месте и в движении	1	Закрепление	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногами, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые акробатические связки. ОРУ в парах		Правильная демонстрация упражнений
20		ОРУ с предметами	1	Обучение	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг); девочки – с обручами, большим мячом, палками		Составление с помощью учителя простейших комбинаций

							упражнений
21-22		Освоение и совершенствование висов и упоров	2	Комплексный	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки - смешанные висы; подтягивание на низкой перекладине		Уметь технически правильно выполнять упражнения, знать правила самоконтроля.
23		Опорные прыжки	1	Обучение	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80—100 см)		Помощь и страховка, установка и уборка снарядов
24		Акробатические упражнения	1	Закрепление	Кувырок вперед и назад с группировкой; стойка на лопатках. Круговая тренировка		Корректировка техники кувырков
25-26		Развитие координационных способностей. Гимнастическая скамья	2	Закрепление	СФП с гимнастической скамьей, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.		Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость, координацию)
27		Развитие силовой выносливости. Лазанье по канату.	1	Совершенствование	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		Уметь демонстрировать физические кондиции (силу)
28		Развитие скоростно силовых способностей	1	Совершенствование	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча		Знать основы выполнения гимнастических упражнений, соблюдать ТБ
29		Развитие гибкости. Након из положения сидя	1	Комплексный	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах. Након из положения сидя		Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость)
3 четверть							
30	Основы	Инструктаж по	1	Вводный	Инструктаж по ТБ при занятиях	https://resh.edu.ru/subject/9/5	Знать требования к

	знаний. Лыжная подготовка	охране труда			лыжным спортом. Освоение строевых упражнений на лыжах.	/	одежде и обуви занимающегося лыжами, технику безопасности.
31-32		Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход	2	Комплексный	Одновременный бесшажный ход на равнине и пологом подъеме. Эстафеты		Знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
33-34		Попеременный двухшажный ход	2	Обучение и закрепление	Попеременный двухшажный ход на равнине и спуске. П.И. «Слалом»		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и выносливость)
35-36		Повороты переступанием	2	Обучение	Повороты переступанием через пятку и через носок. Полоса препятствий		Корректировка техники поворотов переступанием
37-38		Подъем «лесенкой», «полу-елочкой»	2	Обучение и закрепление	Подъем «лесенкой» и «полу-елочкой» в подъемы разного уклона. Эстафеты		Знать способы передвижения в подъем и со спуска
39-40		Торможение «плугом»	2	Закрепление	Торможение «плугом». Способы группировки и самоконтроля. Стойки со спуска		Знать виды лыжных ходов, уметь продемонстрировать
41		Прохождение дистанции 3 км	1	Совершенствование	Прохождение дистанции 3 км на время		Уметь демонстрировать технику в целом. Развитие выносливости
42-43	Спортивные игры Баскетбол.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	Обучение	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	https://www.fizkultura.ru/basketball	Умеет передвигаться в стойке, выполнять остановку, поворот и ускорение с мячом
44		Ловля и передача	1	Обучение	Ловля и передача мяча двумя		Корректировка

		мяча			руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		техники ловли и передачи мяча
45		Техника ведения мяча	1	Закрепление	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой		Знает и выполняет разные виды ведений
46		Техника бросков мяча	1	Закрепление	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)
47		Индивидуальная техника защиты	1	Обучение	Круговая тренировка. Вырывание и выбивание мяча		Технически правильно выполняет элементы
48		Техника владения мячом и развитие координационных способностей	1	Закрепление	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		Умеет применять ранее технические приемы
49		Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	Совершенствование	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Челночный бег с ведением мяча		Уметь демонстрировать технику в целом. Развитие координации
50		Тактика игры	1	Обучение	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Правила судейства		Знает значение тактики игры, правила судейства
51		Овладение игрой и комплексное развитие	1	Закрепление	СФП, круговая тренировка. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3		Уметь демонстрировать физические

		психомоторных способностей					кондиции (сила и координация)
52		Развитие кондиционных и координационных способностей	1	Совершенствование	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных И.П. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Игра по упрощенным правилам		Овладение навыком судейства
4 четверть							
53	Волейбол	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Обучение	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и комбинации из освоенных элементов (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, ускориться) по сигналу	https://www.fizkultura.ru/volleyball	Знает основные стойки, способы перемещения по площадке
54		Прием и передача мяча	1	Обучение	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку		Уметь демонстрировать физические кондиции (ловкость и координация)
55		Нижняя прямая подача	1	Обучение	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки		Корректировка техники нижней прямой подачи
56		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	Закрепление	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность		Уметь демонстрировать физические кондиции (ловкость и сила)
57		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	1	Комплексный	Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом. Игра по упрощенным правилам		Демонстрирует технику перемещений и владений мячом, знает правила игры

		координационных способностей					
58		Игра и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Совершенствование	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		Уметь демонстрировать технику в целом. Овладение навыком судейства
59	Футбол	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Обучение	Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	https://www.fizkultura.ru/football	Знает специализацию игроков
60		Удары и остановка мяча	1	Обучение	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)
61		Техника ведения мяча	1	Закрепление	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой		Корректировка техники ведения мяча
62		Техника ударов по воротам	1	Обучение	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)
63		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Комплексный	СФП, круговая тренировка. Перемещения, остановки, повороты, ускорения с мячом.		Уметь демонстрировать технику в целом
64		Вбрасывание мяча	1	Обучение	Упражнения с набивными мячами. Вбрасывания мяча. Прием. Судейство.		Корректировка техники вбрасываний
65		Челночный бег с ведением мяча	1	Закрепление	Челночный бег с изменением скорости. Упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом и		Уметь демонстрировать физические

					прыжками. Судейство		кондиции (сила)
66-67		Техника владения мячом и развитие координационных способностей	2	Совершенствование	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам		Знает правила игры, владеет навыком судейства
68	Основы знаний	Итоговый урок	1	Комплексный	Круговая тренировка. Теоретические основы ведения ЗОЖ, польза занятий ФК и спортом, ТБ на занятиях.	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39193/?interface=electronic	Знает основы ведения ЗОЖ, пользу занятий ФК и спортом, ТБ на занятиях

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	КЭС	Электронные ресурсы	Коррекционные задачи
1 четверть							
1	Основы знаний	Инструктаж по охране труда. Основы знаний. Режим дня	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте (вводный инструктаж). Инструктаж по л/а. Освоение строевых упражнений.	http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%F0%E5%E6%E8%EC+%E4%ED%FF&submit=%CD%E0%E9%F2%E8&interface=electronic&rubric_id=39193&rub_guid%5B%5D=3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8	Знать требования инструкций
2	Легкая атлетика Ходьба	Закрепление строевых упражнений (СУ). Комплекс ОРУ.	1	Закрепление	Строевые упражнения – перестроение в шеренгу, колонну на месте и в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).	https://www.fizkultura.ru/legkay atletika	Правильно выполнять основные движения в ходьбе.
3		Развитие координационных способностей (КС), ОРУ, высокий старт от 30 до 40м	1	Обучение	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения. Развитие координационных способностей. Техника высокого старта. Беседа о пользе физических упражнений.		Правильно сочетать дыхания с движением
4		Развитие координационных способностей, бег с ускорением от 40 до 60м	1	Закрепление	ОРУ на осанку, СУ – команда «на месте шагом марш», «класс, стой». Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба и бег с изменением скорости движения по сигналу		Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием.

5		Скоростной бег до 100м	1	Совершенствование	Бег с изменением скорости направления и перемещения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 100 м.		Уметь демонстрировать технику спринтерского бега
6		Бег в равномерном темпе до 20мин	1	Закрепление	Развитие выносливости.		Корректировка техники бега
7		Прыжок в длину с места	1	Совершенствование	Развитие координации. Прыжки в длину с места – техника исполнения. Многоскоки.		Уметь демонстрировать технику в целом
8		Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега	1	Комплексный	ОРУ. Комплекс СФП для профилактики плоскостопия. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. СУ, П.И.		Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием.
9		Метание малого мяча в вертикальную цель с 6 метров	1	Комплексный	ОРУ с теннисным мячом. Метание мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов –техника исполнения		Уметь демонстрировать точность приземления
10		Метание малого мяча с 10 метров в «коридор»	1	Обучение и закрепление	ОРУ с теннисным мячом, Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Точно в цель»		Уметь выполнять технику прыжка в длину с места.
11		Метание малого мяча с разбега	1	Совершенствование	Развитие силы и координации. Метание малого мяча с разбега–техника исполнения.		Уметь демонстрировать технику метания
12		Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка	1	Комплексный	Бег на результат 60 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Уметь демонстрировать технику спринтерского бега, демонстрировать физические кондиции
13		Метание набивного мяча	1	Комплексный	Ловля и бросок набивного мяча (2 и 3кг) двумя руками от груди, из-за головы из различных И.П. ОРУ,		Уметь демонстрировать физические

					СУ. Эстафеты. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) 3 повторения. Комплекс дыхательных упражнений.		кондиции (быстроту, координацию).
14		Развитие скоростных способностей. Встречные эстафеты	1	Закрепление	Ускорение с высокого старта, из различных И. П. С переходом на медленный бег. Комплекс на профилактику плоскостопия.		Уметь выполнять челночный бег
15		Челночный бег 4*9м. Круговые эстафеты	1	Комплексный	Развитие быстроты и координации. Челночный бег – техника исполнения		Корректировка техники бега
16		Развитие выносливости. Бег 1200м., повторение пройденного материала	1	Совершенствование	Бег на 1200 м. П.И. «Класс, смирно».		Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость)
2 четверть							
17	Основы знаний	Инструктаж по охране труда, ТБ и страховке	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Закрепление строевых упражнений		Знать требования инструкций
18	Гимнастика с элементами акробатики	Закрепление строевых упражнений	1	Совершенствование	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; перестроения в движении.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Уметь выполнять перестроения
19		ОРУ без предметов на месте и в движении, в парах	1	Закрепление	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногами, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые акробатические связки. ОРУ в парах		Правильная демонстрация упражнений
20		ОРУ с гантелями, набивными мячами	1	Обучение	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг); девочки – с большим мячом,		Составление с помощью учителя простейших

					гантелями (0.5-1кг)		комбинаций упражнений
21-22		Освоение и совершенствование висов и упоров. Подтягивания в висе. Подъем прямых ног	2	Комплексный	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки - смешанные висы; подтягивание на низкой перекладине		Уметь технически правильно выполнять упражнения, знать правила самоконтроля.
23-24		СФП на брусьях	2	Обучение	СФП на брусьях с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.		Помощь и страховка, установка и уборка снарядов
25		Развитие координационных способностей. Гимнастическая стенка	1	Закрепление	СФП на гимнастическом стенке, развитие силы и координации		Корректировка техники выполнения упражнений
26-27		Развитие силовой выносливости. Лазанье по канату. Опорный прыжок.	2	Закрепление	Лазанье по канату, опорный прыжок на козла. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость, координацию)
28		Акробатические упражнения	1	Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках		Уметь демонстрировать физические кондиции (силу, ловкость)
29		Акробатические упражнения	1	Совершенствование	Мост из положения стоя со страховкой		Знать основы выполнения гимнастических упражнений, соблюдать ТБ
30		Развитие гибкости. Након из положения сидя	1	Комплексный	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов и позвоночника. Упражнения в парах. Након из положения сидя		Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость)

3 четверть							
31	Основы знаний. Лыжная подготовка	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжным спортом. Освоение строевых упражнений на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Знать требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, технику безопасности.
32-33		Повороты переступанием и махом. Одновременный одношажный ход	2	Комплексный	Техника поворотов на месте. Одновременный одношажный ход на равнине и пологом подъеме. Эстафеты		Знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
34-35		Подъем в гору скользящим шагом	2	Обучение и закрепление	Попеременный двухшажный ход на равнине и спуске. Подъем в гору скользящим шагом. П.И. «Слалом»		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила, координация и выносливость)
36-37		Одновременный двухшажный и бесшажный ход	2	Обучение	Одновременный ход по равнине и пологому спуску. Полоса препятствий		Корректировка техники одновременного хода
38-39		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2	Обучение и закрепление	Техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Эстафеты		Знать способы преодоления бугров
40-41		Торможение «плугом», переступанием и упором	2	Закрепление	Способы торможения. Способы группировки и самоконтроля. Стойки со спуска		Знать виды лыжных ходов, уметь продемонстрировать
42		Прохождение дистанции 3 км	1	Совершенствование	Прохождение дистанции 3 км на время		Уметь демонстрировать технику в целом. Развитие выносливости
43-44	Спортивные игры Баскетбол.	Баскетбол. Основные правила и приемы игры.	2	Закрепление	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка	https://www.fizkultura.ru/basketball	Умеет передвигаться в стойке, выполнять остановку, поворот

		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек			двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		и ускорение с мячом
45		Ловля и передача мяча в движении	1	Закрепление	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		Корректировка техники ловли и передачи мяча
46		Техника ведения и защиты мяча. Перехват	1	Обучение	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с сопротивлением защитника и перехват		Знает и выполняет разные виды ведений, технику перехвата
47		Техника бросков мяча одной от плеча	1	Закрепление	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)
48		Вырывание и выбивание мяча	1	Обучение	Круговая тренировка. Вырывание и выбивание мяча		Технически правильно выполняет элементы
49		Техника владения мячом и развитие координационных способностей	1	Закрепление	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		Умеет применять освоенные ранее технические приемы
50		Комбинации из освоенных элементов	1	Совершенствование	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Челночный бег с ведением мяча		Уметь демонстрировать технику в целом. Развитие координации
51		Тактика игры. Игра 3*3	1	Закрепление	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Правила судейства		Знает значение тактики игры, правила судейства

52		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Совершенствование	СФП, круговая тренировка. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3. Игра по упрощенным правилам		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)
4 четверть							
53	Волейбол	Перемещения и стойки. Прием и передача мяча	1	Обучение	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и комбинации из освоенных элементов (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, ускориться) по сигналу	https://www.fizkultura.ru/volleyball	Знает основные стойки, способы перемещения по площадке
54		Верхняя подача	1	Обучение	Подача мяча сверху с разного расстояния от сетки. Прием мяча после подачи		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)
55		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	Закрепление	Нижняя прямая и верхняя подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Круговая тренировка		Корректировка техники подачи
56		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	Закрепление	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с волейбольным мячом, в сочетании с прыжками. Метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность		Уметь демонстрировать физические кондиции (ловкость и сила)
57-58		Игра и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Совершенствование	Игра по упрощенным правилам волейбола		Уметь демонстрировать технику в целом. Овладение навыком судейства
59	Футбол	Техника	1	Обучение	Стойки игрока; перемещения	https://www.fizkultura.ru/volleyball	Знает

		передвижений, остановок, поворотов и стоек			стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	ura.ru/football	специализацию игроков
60		Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1	Обучение	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)
61		Техника ведения мяча с изменением направления	1	Закрепление	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения		Корректировка техники ведения мяча
62		Техника ударов по воротам	1	Обучение	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря		Уметь демонстрировать физические кондиции
63		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Комплексный	СФП, круговая тренировка. Перемещения, остановки, повороты, ускорения с мячом. Прием и передача мяча		Уметь демонстрировать технику в целом
64		Вбрасывание мяча	1	Закрепление	Упражнения с набивными мячами. Вбрасывания мяча. Прием. Судейство.		Корректировка техники вбрасываний
65		Челночный бег с ведением мяча	1	Закрепление	Челночный бег с изменением скорости. Упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом и прыжками. Судейство		Уметь демонстрировать физические кондиции
66-67		Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Игра	2	Совершенствование	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.		Знает правила игры, владеет навыком судейства
68	Основы знаний	Итоговый урок	1	Комплексный	Круговая тренировка. Теоретические основы ведения ЗОЖ, польза занятий ФК и спортом, ТБ на занятиях.	https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo	Знает ТБ, основы ведения ЗОЖ, пользу занятий ФК

Тематическое планирование 8-10 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	КЭС	Электронные ресурсы	Коррекционные задачи
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Знать требования инструкций.
2 - 3	<i>Легкая атлетика</i> Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	обучение	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).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
4 - 5	Низкий старт.		3	закрепление	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.		Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. 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 Девочки: «5» -

							9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7
9.		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
10.	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	комплексный	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.		Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
11		Метание мяча на дальность.		комплексный	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.		Уметь демонстрировать финальное усилие.
12.		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность		Уметь демонстрировать технику в целом.
13- 14	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	4	совершенствование	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		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.

					вперед.		
15.		Прыжок в длину с разбега.		комплексны й	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.
16.		Прыжок в длину с разбега.		совершенств ование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
17-18.	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексны й	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
19- 20		Развитие силовой выносливости		комплексны й	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.
21- 22		Преодоление горизонтальных препятствий		обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.		Уметь демонстрировать физические кондиции
23 -24		Переменный бег		комплексны й	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.		Уметь демонстрировать физические кондиции
25		Гладкий бег		комплексны й	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.

26		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.		Уметь демонстрировать физические кондиции
27 -29	II четверть <i>Баскетбол</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
30 -32		Ловля и передача мяча.		комплексный	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.		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
33-35		Ведение мяча		комплексный	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.
36- 37		Бросок мяча			ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения		Уметь выполнять ведение мяча на

				комплексны й	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		месте в низкой и высокой стойке
38-39		Бросок мяча в движении.		комплексны й	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		Уметь выполнять ведение мяча в движении.
40-41		Штрафной бросок.		комплексны й	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		Корректировка техники ведения мяча.
42 -43		Тактика игры		комплексны й	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.		Корректировка техники ведения мяча.
44-45		Техника защитных действий.		комплексны й	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).		Уметь применять в игре защитные действия

					Учебная игра		
46		Зонная система защиты.		комплексны й	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.		Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенств ование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
48 -49	III четверть <i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	13	комплексны й	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/	Фронтальный опрос
50 -51		Акробатические упражнения		комплексны й	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
52-53		Развитие гибкости			ОРУ комплекс с гимнастическими		Уметь

				совершенствование	палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.		демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
54-55		Упражнения в виси		комплексный	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. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.		Корректировка техники выполнения упражнений
56		Развитие силовых способностей		комплексный	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
57-58		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.		Корректировка техники выполнения упражнений

					Упражнения на гибкость.		
59- 60		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	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
61 -62	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	17	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/	Уметь демонстрировать технику.
63 -64		Прием и передача мяча.		комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.		Корректировка техники выполнения упражнений
65 -66		Прием мяча после подачи		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники		Корректировка техники выполнения упражнений

					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.		
67-69		Подача мяча.		комплексны й	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направлени полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.		Корректировка техники выполнения упражнений
70 -72		Нападающий удар.		совершенств ование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.		Корректировка техники выполнения упражнений
73 -75		Техника защитных действий.		комплексны й	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.		Уметь демонстрировать физические кондиции

76 -78		Тактика игры.		комплексны й	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		Корректировка техники выполнения упражнений
79	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление горизонтальных препятствий	10	обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	Уметь демонстрировать физические кондиции
80 -81		Развитие выносливости.		комплексны й	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
82-83		Переменный бег		комплексны й	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.		Уметь демонстрировать физические кондиции
84		Кроссовая подготовка		совершенств ование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.		Уметь демонстрировать физические кондиции
85 -86		Развитие силовой выносливости		комплексны й	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.		Уметь демонстрировать физические кондиции
87		Гладкий бег			ОРУ в движении. СУ. Специальные		Демонстрировать

				комплексны й	беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.		технику гладкого бега
88 -89	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых 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).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
90 -91		Низкий старт.		обучение	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.		Уметь демонстрировать технику низкого старта
92 -93		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексны й	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
94		Развитие скоростных способностей.		совершенств ование	ОРУ в движении. СУ. 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 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7
95		Развитие скоростной выносливости		комплексны й	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.		Уметь демонстрировать физические кондиции
96-97	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	4	комплексны й	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в		Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.

					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.		
98		Метание мяча на дальность.		комплексный	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.		Уметь демонстрировать финальное усилие.
99		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность		Уметь демонстрировать технику в целом
100	прыжки	Развитие силовых координационных способностей.	2	комплексный	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.		Уметь демонстрировать физические кондиции
101		Прыжок в длину с разбега.		совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
102		Повторение пройденного		совершенствование	Подведение итогов.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	Устный опрос

ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из **спортивных игр**. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития 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 способностей (силовых, выносливости, скоростных), 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 партнёров и соперников.

Уже с 5 класса 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 («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 с особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса 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, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

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 лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» в основной школе

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Список литературы для учителя

1. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Москва 1998г
4. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 9е изд. — М.: Просвещение, 2021.
5. ФГОС. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 5-9 классы, М.; - Просвещение 2011г.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
7. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. «Первое сентября» 2002 г.

Список литературы для обучающихся

Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-9 классов основной школы. Москва, «Просвещение» 2011г

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
8.	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19.	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	34	33	32	28	26	24
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	17	16	15	15	14,5	14

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
9-10-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
26	Многоскоки: на правой + 8 на левой (м)	37	36	34,5	32	30	28
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	19	18	17	16	15,5	15

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет (5 – 9 класс)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	11	6,3 и выше	6,1 -5,5	5,0 и ниже	6,4 и ниже	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0 -5,4	5,0
			14	5,8	5,5 -5,1	4,7	6,1	5,9 -5,4	4,9
			15	5,5	5,3 -4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м (сек)	11	9,7 и выше	9,3 -8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 -9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 -8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5 -9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4 -8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	11	140 и ниже	160- 180	195 и выше	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180 - 195	210	145	160-180	200
			15	175	190- 205	220	155	165 - 185	205
4	Выносливость	6 -минутный бег (м)	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	2	6 - 8	10	5	9- 11	16
			13	2	5 - 7	9	6	10 -12	18
			14	3	7 - 9	11	7	12 - 14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4 -5	6 и выше			
			12	1	4 - 6	7			
			13	1	5 - 6	8			
			14	2	6 -7	9			