

Министерство образования и науки РФ  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Вихоревская средняя общеобразовательная школа №2»  
Братского района Иркутской области

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
...*Торф*...  
МКОУ  
«Вихоревская СОШ  
№2»  
Протокол № 1  
от «31» 08 2021 г

Согласовано:  
Заместитель директора по УР  
МКОУ «Вихоревская СОШ №2»  
*И.В. Бурштеева*  
«31» августа 2021 г

Утверждаю:  
Директор МКОУ  
«Вихоревская СОШ №2»  
*М.В. Кирсанов*  
Приказ № 30  
от «01» сентября 2021 г

Адаптированная рабочая программа учебного предмета  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для учащихся с ЗПР  
5-9 классов

Предметная область: «Физическая культура и ОБЖ»  
Срок реализации- 5 лет

Разработали:  
учителя физической культуры  
Горожанцева В. Ю.,  
Хохлова О.Л.  
первой квалификационной категории

Данная адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся с ЗПР 5-9 классов разработана на основе требований к результатам освоения АООП ООО с ЗПР (вариант 7.1) МКОУ «Вихоревская СОШ № 2» в соответствии с ФГОС ООО.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности ученика, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития детей и подростков с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей ребенка;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

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

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

**Общие задачи** физического воспитания школьников на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

– профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.  
Место учебного курса в учебном плане Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч., в 7 классе — 102 ч., в 8 классе — 102 ч., в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 510 ч. (по 3 ч. в неделю).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

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

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

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

- владение умениями: — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; 10 — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); — в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); • демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; • владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; • владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; • владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. **В области познавательной культуры:**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на

развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Содержание учебного предмета

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» имеет модульную структуру, количество модулей может быть изменено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей образовательной организации и региональных особенностей.

Программа по АФК может включать следующие модули:

- модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»;
- модуль «Гимнастика»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Лыжная подготовка»;
- модуль «Подвижные и спортивные игры»;

Содержание программного материала осваивается обучающимися с ЗПР через:

- учебный предмет «АФК»;
- общественно полезный труд;
- физкультурную/спортивно-оздоровительную деятельность в пространстве образовательной организации;
- внеклассную и внешкольную работу;
- дополнительное образование и др.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Примерный перечень возможных упражнений представлен в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих принципов работы:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.



4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

## **Содержание учебного предмета**

### **5 класс**

#### **Знания о физической культуре.**

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значения для профилактики утомления. Правила закаливания организма способами обливания, обтирания, душ.

#### **Способы двигательной физкультурной деятельности.**

Организация и проведения занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности, выбор инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Изменение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Физическое совершенствование.

#### **Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминутки. Комплексы дыхательной гимнастики.

#### **Легкая атлетика (40 ч)**

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м; Техника длительного бега. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди; Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)**

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа; Опорные прыжки. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (5 класс); Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; (5 класс); На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Лазанье. Лазанье по канату.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол (21 ч)** Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча. 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). Техника ведения мяча. 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, с пассивным сопротивлением защитника. Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом.

**Волейбол (15 ч)** Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактические приемы игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

**Лыжная подготовка (15 ч)** Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Подъем «Полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается). Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, Олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи Российских спортсменов современных Олимпийских играх.

### **Базовые понятия о физической культуре.**

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха: ее регулирование по объему, по продолжительности, интенсивности и интервалами отдыха.

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купание.

### **Способы двигательной деятельности.**

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств. Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирования величины нагрузки в соответствии заданными режимами.

#### **Легкая атлетика (38 ч)**

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м; Техника длительного бега. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди; Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

**Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)** Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа;

Опорные прыжки. прыжок ноги врозь (козел в ширину)

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад; комбинации из кувырков и стойки на лопатках; Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

#### **Спортивные игры.**

**Баскетбол (21 ч)** Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча. 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). Техника ведения мяча. 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, с пассивным сопротивлением защитника. Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом.

**Волейбол (15 ч)** Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактические приемы игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

**Лыжная подготовка (15 ч)** Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Подъем «Полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «Ёлочкой». Торможение и поворот упором. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола (тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал). Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по

физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

### 7 класс

#### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980г.

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирования положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий, оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

#### **Способы двигательной деятельности.**

Организация и проведения занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Составления плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Легкая атлетика (30 ч).** Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м; Техника длительного бега. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

**Гимнастика с элементами акробатики (14 ч).** Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа;

Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину), девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину)

Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок назад в полу шпагат.

Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

#### **Спортивные игры.**

**Баскетбол (23 ч)** Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча. 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). Техника ведения мяча. 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 не ведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника. Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита.

**Волейбол (20 ч)** Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактические приемы игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

#### **Лыжная подготовка (15 ч)**

Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается). Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительная, спортивная и прикладное ориентированное) их цель и форма организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

### **Физическая культура человека.**

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию. Простейшие приемы восстановительного массажа на отдельных участках тела, принятия ванн и душа.

Способы двигательной деятельности. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического

развития, двигательной и физической подготовленности. Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения).

#### **Легкая атлетика (32 ч).**

Техника спринтерского бега. Низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 100м;

Техника длительного бега. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега; Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)**

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа;

Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину), девочки: прыжок боком с поворотом на 90\*(козел в ширину).

Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

#### **Спортивные игры.**

**Баскетбол (22 ч)** Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча. 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). Техника ведения мяча. 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 не ведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника. Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Броски одной и двумя руками в прыжке. Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Позиционное нападение и личная защита; взаимодействие двух игроков в нападении и защите.

**Волейбол (20 ч)** Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Техника приема и передачи мяча. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Прием с подачи. Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактические приемы игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

#### **Лыжная подготовка (14 ч)**

Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается). Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

## 9 класс

### Знания о физической культуре.

История физической культуры, ее развитие в современном обществе, базовые понятия физической культуры и физическая культура человека – эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

Способы двигательной деятельности. Содержат знания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Физическое совершенствование, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся.

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристических походов. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культуры и в условиях активного отдыха.

Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Упражнения общей физической подготовки.

### Легкая атлетика (30 ч)

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м; низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м; бег на результат 100м;

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

Техника метания мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

### **Гимнастика с элементами акробатики (15 ч)**

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из виса лежа;

Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину), девочки: прыжок боком (козел в ширину);

Акробатические упражнения. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед;

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол (21 ч)**

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча. 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). Техника ведения мяча. 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 не ведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника. Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита; взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»; взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом;

#### **Волейбол (20 ч)**

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку; Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактические приемы игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

#### **Лыжная подготовка(13ч)**

Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается). Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Характеристика вида спорта.	1
2	Спортивная ходьба, оздоровительный бег. Высокий старт.	1
3	Бег на короткую дистанцию. Низкий старт.	1
4	Олимпийские игры древности.	1
5	Бег на короткую дистанцию. Метания малого мяча на дальность.	1
6	Метание малого мяча на дальность. Бег 30 метров.	1
7	Режим дня	1
8	Метание малого мяча на дальность. Техника бега на длинные дистанции.	1
9	Метание малого мяча на дальность. Бег на длинные дистанции 1000 метров.	1
10	Утренняя гимнастика.	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Подъём туловища из положения лежа.	1
12	Бег в равномерном темпе. Обучение техники прыжка в длину с места.	1
13	Физическое развитие человека.	1
14	Прыжок в длину с места. Оздоровительный бег.	1
15	Обучение технике преодоления препятствий.	1
16	Правила безопасности при занятиях акробатикой. История гимнастики.	1
17	Комплексы упражнений по коррекции осанки и телосложения.	1
18	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Развитие гибкости и силы.	1
19	Гимнастика с основами акробатики.	1
20	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1
21	Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения лёжа.	1
22	Как формировать правильную осанку.	1
23	Комбинация из освоенных элементов.	1
24	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
25	Совершенствование техники опорного прыжка.	1
26	Прикладные виды гимнастики. Круговая тренировка. Спортивная атрибутика команды .	1
27	Лазанье по канату в 2 приема.	1
28	Правила техники безопасности при занятиях игры в баскетбол	1
29	Основная стойка игрока. Техника передвижения.	1
30	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	1

	вперед. Физическое развитие человека.	
31	Основные приемы в баскетболе.	1
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, круге).	1
33	Подводящая игра «Мяч капитану».	1
34	Терминология игры баскетбол.	1
35	Основные способы передвижения.	1
36	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч капитану».	1
37	Закаливание.	1
38	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
39	Стойка и перемещение игрока. Игра «Мяч капитану».	1
40	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
41	Ловля и передача мяча Ведение мяча.	1
42	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
43	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
44	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
45	Подводящая игра «Мяч капитану».	1
46	Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
47	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
48	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
49	Правила техники безопасности на уроках при волейболе.	1
50	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
51	Передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	1
52	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением через сетку.	1
53	Передачи мяча сверху двумя руками.	1
54	Прием мяча снизу над собой	1
55	Прием мяча снизу над собой	1
56	Прием и передачи мяча через сетку.	1
57	Нижняя прямая подача.	1
58	Нижняя прямая подача.	1
59	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
60	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1

61	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
62	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
63	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
64	Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде.	1
65	Техника скользящего шага. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
66	Техника скользящего шага. Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
67	Техника скользящего шага. Виды лыжного спорта.	1
68	Техника попеременного двухшажного хода.	1
69	Техника попеременного двухшажного хода.	1
70	Техника одновременного бесшажного хода.	1
71	Техника одновременного бесшажного хода.	1
72	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
73	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
74	Поворот переступанием в движении.	1
75	Передвижение на лыжах до 3 км. Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
76	Передвижение на лыжах до 3 км.	1
77	Передвижение на лыжах до 3 км. Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
78	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1
79	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах.	1
80	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей	1
81	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
82	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
83	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
84	Метание малого мяча в цель. Оздоровительный бег.	1
85	Метание малого мяча на дальность на заданное расстояние.	1
86	Техника прыжка в длину с места.	1
87	Прыжок в длину с места.	1
88	Челночный бег 3 по 10. Развитие скоростных качеств.	1
89	Бег 30 метров. Метание малого мяча.	1
90	Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
91	Кроссовая подготовка.	1
91	Кросс 1000 метров.	1
92	Эстафетный бег, правила передачи эстафетной палочки.	1
93	Физическая нагрузка. Особенности дозирования нагрузки. Способы дозирования.	1

94	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	1
95	Прикладные упражнения в легкой атлетике.	1
96	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	1
97	Прыжок в длину с разбега.	1
98	Подвижные игры.	1
99	Правила игры «Лапта». Расстановка в игре.	1
100	Правила игры «Лапта». Расстановка в игре.	1
101	Игра «Лапта». Расстановка в игре.	1
102	Игра «Лапта».	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на уроках при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег.	1
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 метров.	1
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1
4	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
5	Правила соревнования в беге. Бег 30 метров.	1
6	Метание малого мяча на дальность. Оздоровительный бег.	1
7	Метание мяча с места на дальность на заданное расстояние. Упражнения с набивным мячом.	1
8	Метание мяча на дальность с разбега.	1
9	Прыжок в длину с места.	1
10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1
12	Правила соревнований в беге. Бег на длинные дистанции.	1
13	Круговая эстафета.	
14	Правила техники безопасности при занятиях акробатикой.	1
15	Страховка. Подтягивание в вися, из вися лежа. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
16	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
17	Техника выполнения кувырок вперед, кувырок назад. Упражнения на гибкость.	1
18	Комплексы упражнений по коррекции осанки и телосложения.	1
19	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках перекатом назад.	1
20	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках перекатом назад, мост из положения лежа (страховка).	1

21	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1
22	Акробатическая комбинация.	1
23	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1
24	Техника лазанье по канату.	1
25	Лазанье по канату. Комплексы упражнений по коррекции осанки и телосложения	1
26	Техника выполнения опорного прыжка.	1
27	Опорный прыжок. Комплексы упражнений по коррекции осанки и телосложения	1
28	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.	1
29	Основная стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком.	1
30	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
31	Передача и ловля мяча на месте и в движении.	1
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1
33	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	1
34	Ведение мяча с изменением направления мяча и скорости.	1
35	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей не ведущей рукой.	1
36	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
37	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
38	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
39	Бросок мяча в кольцо.	1
40	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
41	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.	1
42	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1
43	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
44	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
45	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
46	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
47	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
48	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
49	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока.	1
50	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1

51	Передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	1
52	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением через сетку.	1
53	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением через сетку.	1
54	Передача мяча сверху двумя руками.	1
55	Прием мяча снизу над собой.	1
56	Прием и передача мяча через сетку.	1
57	Нижняя прямая подача.	1
58	Нижняя прямая подача.	1
59	Прямой нападающий удар.	1
60	Прием и передача мяча через сетку в движении.	1
61	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
62	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
63	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
64	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж.	1
65	Техника скользящего шага. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
66	Техника скользящего шага. Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
67	Техника скользящего шага. Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
68	Техника попеременного двухшажного хода.	1
69	Техника попеременного двухшажного хода.	1
70	Техника одновременного бесшажного хода.	1
71	Техника одновременного бесшажного хода.	1
72	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
73	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
74	Поворот «переступанием» в движении.	1
75	Поворот «переступанием» в движении.	1
76	Передвижение на лыжах до 3 км. Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
77	Передвижение на лыжах до 3 км	1
78	Передвижение на лыжах до 3 км. Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
79	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1
80	Упражнения на развитие прыгучести.	1
81	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1
82	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1

83	Развитие силовых качеств. Мальчики- подтягивание, девочки- подтягивание на низкой перекладине.	1
84	Подъём туловища из положения лежа за указанное время.	1
85	Круговая эстафета. Оздоровительный бег.	1
86	Встречная эстафета.	1
87	Метание мяча в цель, на заданное расстояние.	1
88	Метание мяча в цель, на заданное расстояние.	1
89	Прыжок в длину с места.	1
90	Прыжок в длину с места.	1
91	Развитие скоростных качеств. Оздоровительный бег.	1
92	Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки на этапе.	1
93	Спринтерский бег. Бег 60 метров.	1
94	Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств.	1
95	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
96	Бег 1000 метров.	1
97	Метание малого мяча на дальность.	1
98	Метание малого мяча на дальность.	1
99	Техника прыжка в длину с разбега.	1
100	Техника прыжка в длину с разбега.	1
101	Игра «Лапта».	1
102	Игра «Лапта».	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках физической культуры и уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Стартовый разгон.	1
2	Характеристика вида спорта. Оздоровительный бег. Спринтерский бег. Низкий старт.	1
3	Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование.	1
4	Бег на короткую дистанцию: 30, 60 метров. Физкультура в современном обществе.	1
5	Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат.	1
6	Метание мяча на дальность. Обучение бегу на длинные дистанции.	1
7	Метание мяча в горизонтальную цель. Бег на длинную дистанцию	1
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе.	1
9	Кросс 1000м. Прыжки в длину.	1
10	Прыжки в длину с места(учёт)	1
11	Обучение технике преодоления препятствий.	1
12	Техника челночного бега. Оздоровительный бег.	1

13	Обучение технике эстафетного бега.	1
14	Бег на выносливость. Метание мяча на заданное расстояние с 4-5 шагов разбега. Совершенствование техники выполнения.	1
15	Тестирование уровня физической подготовленности.	1
16	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.	1
17	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. История гимнастики.	1
18	Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1
19	Акробатические упражнения. Комплексы упражнений по коррекции осанки и телосложения	1
20	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1
21	Акробатическая комбинация: М: стойка на голове и руках; Д: кувырок назад в полушпагат.	1
22	Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1
23	ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок. М: прыжок согнув ноги; Д: прыжок ноги врозь (с приземлением в начерченный квадрат)	1
24	ОРУ с палкой. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1
25	Акробатические упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.	1
26	Лазание по канату в два приёма. Развитие гибкости, силовых способностей.	1
27	Лазание по канату в два приёма.	1
28	Полоса препятствий. Прикладные упражнения.	1
29	Полоса препятствий. Прикладные упражнения. Олимпийский урок.	1
30	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка игрока.	1
31	Передачи мяча. Стойки игрока.	1
32	Ловля и передачи мяча.	1
34	Ведение мяча.	1
35	Ведение мяча. Броски мяча.	1
36	Ведение мяча. Броски мяча.	1
37	Броски одной и двумя руками.	1
38	Сочетание технических приёмов.	1
39	Взаимодействие игроков.	1
40	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
41	Круговая тренировка с элементами баскетбола.	1
42	Техника игры. Индивидуальная техника защиты.	1
43	Учебная игра. Тактика игры.	1
44	Ведение мяча, остановка прыжком, бросок мяча.	1
45	Учебная игра.	1
46	Тактика игры. Учебная игра.	1
47	Техника игры. Учебная игра.	1
48	Учебная игра. Штрафной бросок.	1
49	Учебная игра.	1
50	Игра в мини-баскетбол.	1
51	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
52	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
53	Передачи мяча двумя руками сверху в парах.	1
54	Передачи мяча двумя руками сверху в движении.	1



55	Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
56	Передача сверху за голову в опорном положении.	1
57	Передача сверху за голову в опорном положении.	1
58	Передача сверху за голову в опорном положении.	1
59	Прием мяча после подачи.	1
60	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1
61	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1
62	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
63	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
64	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи.	1
65	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи.	1
66	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж.	1
67	Техника скользящего шага. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
68	Техника попеременного двухшажного хода.	1
69	Техника попеременного двухшажного хода.	1
70	Техника преодоления бугров и впадин. Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
71	Техника преодоления бугров и впадин.	1
72	Техника преодоления бугров и впадин. Передвижение на лыжах до 3 км.	1
73	Подъём «елочкой», торможение «плугом».	1
74	Подъём «елочкой», торможение «плугом». Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
75	Подъём «елочкой», торможение «плугом». Передвижение на лыжах до 3 км.	1
76	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
77	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
78	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
79	Поворот на месте махом. Передвижение на лыжах до 3 км	1
80	Передвижение на лыжах до 4 км. Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
81	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи.	1
82	Технические и тактические действия в игре.	1
83	Волейбол. Учебно-тренировочные игры.	1
84	Учебно-тренировочные игры	1
85	Учебно-тренировочные игры	1
86	Правила Т.Б. на уроках баскетбола. Техничко-тактические действия в игре	1
87	Техничко-тактические действия в игре.	1
88	Учебно-тренировочные игры в мини-баскетбол.	1
89	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые и прыжковые упражнения.	1
90	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.	1
92	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения	1
93	Высокий старт и стартовый разгон. Оздоровительный бег.	1
94	Высокий старт и стартовый разгон, финиширование. Бег 60 метров.	1
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега.	1
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега.	1
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	1
98	Развитие выносливости. Бег 1000 метров.	1

99	Эстафетный бег. Метание мяча.	1
100	Круговая эстафета.	1
101	Подвижная игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Подвижная игра «Лапта»	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках физической культуры и уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.	1
2	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1
3	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
4	Эстафетный бег. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Оздоровительный бег.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Элементы техники. Челночный бег.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Бег в равномерном темпе. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
9	Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники.	1
10	Метание мяча на дальность на заданное расстояние с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения.	1
11	Обучение технике преодоления препятствий.	1
12	Прыжки в длину с места(учёт). Техника челночного бега.	1
13	Обучение технике эстафетного бега.	1
14	Бег 1000 метров.	1
15	Тестирование уровня физической подготовленности. Силовая подготовка.	1
16	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. М: передвижения в висе; Д: смешанные висы; Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
17	Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1
18	Акробатические упражнения. Комплексы упражнений по коррекции осанки и телосложения	1
19	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и 1 руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
20	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
21	Акробатическая комбинация. Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега	1
22	Акробатическое соединение: из 4-5 элементов. Комплексы упражнений по коррекции осанки и телосложения	1
23	ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок, ноги врозь	1

24	ОРУ с палкой. Опорный прыжок, ноги врозь. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1
25	Акробатические упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.	1
26	Лазание по канату в два приёма. Развитие гибкости, силовых способностей.	1
27	Лазание по канату на скорость с помощью ног.	1
28	Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок.	1
29	Полоса препятствий. Прикладные упражнения.	1
30	Правила по Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и перемещения игроков.	1
31	Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом.	1
32	Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
33	Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий.	1
34	Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий.	1
35	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1
36	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1
37	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола; передача мяча при встречном движении	1
38	Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников.	1
39	Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников.	1
40	Круговая тренировка с элементами баскетбола.	1
41	Техника игры. Индивидуальная техника защиты.	1
42	Учебная игра. Тактика игры.	1
43	Ведение мяча, остановка прыжком, бросок мяча.	1
44	Учебная игра. Штрафной бросок.	1
45	Тактика игры. Учебная игра.	1
46	Техника игры. Учебная игра.	1
47	Учебная игра.	1
48	Учебная игра в мини-баскетбол.	1
49	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
50	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
51	Передачи мяча двумя руками сверху.	1
52	Передачи мяча двумя руками сверху.	1
53	Отбивание мяча кулаком у сетки	1
54	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1
55	Прием мяча, отраженного сеткой	1
56	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
57	Прием мяча после подачи	1
58	Прием и передачи мяча в движении.	1
59	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1
60	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1
61	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
62	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
63	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи.	1

2	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Техническая подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
3	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
4	Эстафетный бег Оздоровительный бег. Адаптивная физкультура.	1
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов Челночный бег.	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Элементы техники. Челночный бег.	1
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения.	1
8	Бег в равномерном темпе. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
9	Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники.	1
10	Метание мяча на дальность на заданное расстояние с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения.	1
11	Обучение технике преодоления препятствий.	1
12	Прыжки в длину с места(учёт). Техника челночного бега.	1
13	Обучение технике эстафетного бега.	1
14	Бег 1000 метров. Силовая подготовка.	1
15	Метание набивного мяча(2 кг) из-за головы, от груди.	1
16	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. М: передвижения в висе; Д: смешанные висы; Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
17	Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1
18	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и 1 руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене	1
19	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и 1 руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплексы упражнений по коррекции осанки и телосложения	1
20	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1
21	Акробатическая комбинация. Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега	1
22	Акробатическое соединение: из 4-5 элементов.	1
23	Опорный прыжок. М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (козел в ширину, высота 110 см)	1
24	Опорный прыжок, ноги врозь. М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (козел в ширину, высота 110 см) Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1
25	Опорный прыжок. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.	1
26	Лазание по канату в два приёма. Развитие гибкости, силовых способностей.	1
27	Лазание по канату на скорость с помощью ног.	1
28	Упражнения на гимнастическом бревне: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок.	1
29	Содержание комплекса силовой гимнастики. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.	1
30	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1
31	ТБ на уроках баскетбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Физическое развитие человека.	1

32	Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом.	1
33	Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
34	Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
35	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола	1
36	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
37	Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий	1
38	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1
39	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	1
40	Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников	1
41	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
42	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
43	Ловля и передача мяча с сопротивлением защиты.	1
44	Техника игры. Учебная игра. Штрафной бросок.	1
45	Тактика игры. Учебная игра.	1
46	Техника игры. Учебная игра.	1
47	Учебная игра.	1
48	Учебная игра в мини-баскетбол.	1
49	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
50	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
51	Передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	1
52	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением через сетку	1
53	Передачи мяча сверху двумя руками.	1
54	Прием мяча снизу над собой.	1
55	Прием мяча с подачи	1
56	Прием мяча после подачи	1
57	Нижняя прямая подача.	1
58	Верхняя прямая подача.	1
59	Верхняя прямая подача.	1
60	Прямой нападающий удар(после подбрасывания мяча партнёром)	1
61	Прямой нападающий удар.	1
62	Прямой нападающий удар. Блокирование.	1
63	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
64	Прием и передачи мяча в движении.	1
65	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход	1
66	Попеременный четырехшажный ход. Организация досуга средствами физической культуры	1
67	Попеременный четырехшажный ход. Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
68	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1

69	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
70	Техника преодоления бугров и впадин. Поворот «плугом»	1
71	Преодоление контруклона.	1
72	Преодоление контруклона.	1
73	Подъём «елочкой», торможение «плугом».	1
74	Передвижение на лыжах.	1
75	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
76	Техника одновременного одношажного конькового хода	1
77	Передвижение на лыжах до 5 км. Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
78	Волейбол. Прием и передачи мяча в движении. Техника безопасности на уроках волейбола.	1
79	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи	1
80	Прием и передачи мяча в движении. Учебно-тренировочные игры	1
81	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам	1
82	Правила Т.Б. на уроках баскетбола. Техничко-тактические действия в игре	1
83	Техничко-тактические действия в игре	1
84	Учебно-тренировочные игры баскетбол	1
85	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые и прыжковые упражнения	1
86	Круговая тренировка. Прыжки в длину с места.	1
87	Челночный бег. Броски набивного мяча(2 кг) из-за головы.	1
88	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
89	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега	1
90	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	1
91	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
92	Низкий старт и стартовый разгон, финиширование. Бег 60, 100 метров.	1
93	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега.	1
94	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега.	1
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	1
96	Развитие выносливости. Бег 1500 метров	1
97	Круговая эстафета с этапом 100 метров.	1
98	Подвижная игра «Лапта». Развитие двигательных качеств.	1
99	Кроссовая подготовка.	