

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ПРАВИТЕЛЬСТВО КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
«КАЛИНИНГРАДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-  
ИНТЕРНАТ»

(ГБУ КО «Школа – интернат»)

Рабочая программа  
основного общего образования по предмету «Адаптивная физическая  
культура»  
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
5-9 классы

Составил: учитель физической культуры

Климова С.А.

г. Калининград

2023 г.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с:

- статьями 2, 79 Федерального закона Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2023-2024 учебный год;

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: Под ред. В.В. Воронковой.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2017;

- положением о рабочих программах, разрабатываемых по ФГОС Государственного бюджетного образовательного учреждения Калининградской области общеобразовательной организации для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Калининградская средняя общеобразовательная школа – интернат»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([СП 2.4.3648-20](#))

**Цель программы:** 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.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

**Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Предметом обучения адаптивной физической культуры в 5-9 классах является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

В процессе обучения учитель может использовать различные формы организации образовательного процесса: урок с привлечением различных видов деятельности.

Программа предусматривает необходимость дифференцированного подхода к учащимся в обучении.

### **Место учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане.**

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 7 класс из расчёта 3 часа в неделю – 102 часа; с 8 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю – 68 часов.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса.**

#### **Минимальный уровень:**

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

#### **Достаточный уровень:**

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе;
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Класс	Основные требования к знаниям и умениям учащихся	
	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
5 класс	Знания о физической культуре: чистота одежды и обуви; физическое развитие; осанка; физические качества; понятия о командах; предупреждение травм во время занятий; значение и основные правила закаливания; понятия физической культуры, физическое воспитание; комплексы упражнений.	Легкая атлетика. Ходьба (при помощи средств передвижения, с помощью учителя). Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Бег (при помощи средств передвижения, с помощью учителя). Медленный бег в равномерном темпе. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие (30—60 м) и длинные (500-1500м) дистанции.

		<p>Прыжки (при помощи средств передвижения, с помощью учителя). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги. Прыжки в длину с места. Метание. Метание малого мяча на дальность. Гимнастика (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Строевые упражнения (<u>при помощи средств передвижения, с помощью учителя</u>).</p> <p>Подтягивание в висе. Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой. Упражнения из комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа.</p> <p>Волейбол (<u>при помощи средств передвижения, с помощью учителя</u>).</p> <p>Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя и верхняя прямая подачи.</p> <p>Баскетбол (<u>при помощи средств передвижения, с помощью учителя</u>).</p> <p>Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо.</p> <p>Футбол (<u>при помощи средств передвижения, с помощью учителя</u>).</p> <p>Стойки и перемещения футболиста и вратаря. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удар внутренней частью подъема. Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча.</p>
6 класс	<p>Знания о физической культуре: чистота одежды и обуви; физическое развитие; осанка; физические качества; понятия о командах; предупреждение травм во время занятий; значение и основные правила закаливания; понятия физической культуры, физическое воспитание; комплексы упражнений.</p>	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Ходьба (при помощи средств передвижения, с помощью учителя). Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком.</p> <p>Бег (при помощи средств передвижения, с помощью учителя). Медленный бег в равномерном темпе. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие (30—60 м) и длинные (500-1500м) дистанции.</p>

		<p>Прыжки (при помощи средств передвижения, с помощью учителя). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги. Прыжки в длину с места. Метание. Метание малого мяча на дальность. Гимнастика (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p><u>Строевые упражнения (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</u></p> <p>Подтягивание в висе. Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой. Упражнения из комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа.</p> <p><u>Волейбол (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</u></p> <p>Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя и верхняя прямая подачи.</p> <p><u>Баскетбол (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</u></p> <p>Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо.</p> <p><u>Футбол (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</u></p> <p>Стойки и перемещения футболиста и вратаря. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удар внутренней частью подъема. Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча.</p>
7 класс	<p>Знания о физической культуре: чистота одежды и обуви; физическое развитие; осанка; физические качества; понятия о командах; предупреждение травм во время занятий; значение и основные правила закаливания; понятия физической культуры, физическое воспитание; комплексы упражнений.</p>	<p>Легкая атлетика (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Спиной вперед.</p> <p>Бег (при помощи средств передвижения, с помощью учителя). Медленный бег в равномерном темпе. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие (30—60 м) и длинные (500-1500м) дистанции.</p>

		<p>Прыжки (при помощи средств передвижения, с помощью учителя). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги. Прыжки в длину с места. Метание. Метание малого мяча на дальность. Гимнастика (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой. Упражнения из комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа.</p> <p>Волейбол (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя и верхняя прямая подачи.</p> <p>Баскетбол (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо.</p> <p>Футбол (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Стойки и перемещения футболиста и вратаря. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удар внутренней частью подъема. Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча.</p>
8 класс	<p>Знания о физической культуре: чистота одежды и обуви; физическое развитие; осанка; физические качества; понятия о командах; предупреждение травм во время занятий; значение и основные правила закаливания; понятия физической культуры, физическое воспитание; комплексы упражнений.</p>	<p>Легкая атлетика (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Спиной вперед.</p> <p>Бег (при помощи средств передвижения, с помощью учителя). Медленный бег в равномерном темпе. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие (30—60 м) и длинные (500-1500м) дистанции.</p> <p>Прыжки (при помощи средств передвижения, с</p>

		<p>помощью учителя). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги. Прыжки в длину с места. Метание. Метание малого мяча на дальность. Гимнастика (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой. Упражнения из комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа.</p> <p>Волейбол (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя и верхняя прямая подачи.</p> <p>Баскетбол (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо.</p> <p>Футбол (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Стойки и перемещения футболиста и вратаря. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удар внутренней частью подъема. Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча.</p>
9 класс	<p>Знания о физической культуре: чистота одежды и обуви; физическое развитие; осанка; физические качества; понятия о командах; предупреждение травм во время занятий; значение и основные правила закаливания; понятия физической культуры, физическое воспитание; комплексы упражнений.</p>	<p>Легкая атлетика (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Спиной вперед.</p> <p>Бег (при помощи средств передвижения, с помощью учителя). Медленный бег в равномерном темпе. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие (30—60 м) и длинные (500-1500м) дистанции.</p> <p>Прыжки (при помощи средств передвижения, с помощью учителя). Прыжки в длину с разбега</p>



		<p>способом «согнув ноги. Прыжки в длину с места. Метание. Метание малого мяча на дальность. Гимнастика (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой. Упражнения из комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа.</p> <p>Волейбол (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя и верхняя прямая подачи.</p> <p>Баскетбол (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо.</p> <p>Футбол (при помощи средств передвижения, с помощью учителя).</p> <p>Стойки и перемещения футболиста и вратаря. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удар внутренней частью подъема. Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча.</p>
--	--	--

### **Содержание учебного предмета, курса.**

#### Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры, физическое воспитание.

#### Лёгкая атлетика

Ходьба (с помощью средств передвижения, с помощью учителя и без). Сочетание разновидностей, ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Ходьба с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой". Фиксированная ходьба.

Бег (с помощью средств передвижения, с помощью учителя и без). Бег на длинные и короткие дистанции. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег. Стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время. Челночный бег 3x10 м.

Прыжки (с помощью средств передвижения, с помощью учителя и без). Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку различными способами. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока; метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Метание мяча в движущуюся цель. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

#### Спортивные и подвижные игры

Волейбол (с помощью средств передвижения, с помощью учителя и без). Терминология игры. Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Учебная игра «Мяч через сетку». Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Наказания при нарушениях правил игры. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя передача; нижняя прямая подача; верхняя прямая подача.

Баскетбол (с помощью средств передвижения, с помощью учителя и без). Терминология игры. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка, броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди; повороты без мяча и с мячом; остановка двумя шагами и прыжком; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра. «Стритбол»

Футбол (с помощью средств передвижения, с помощью учителя и без). Правила игры в футбол. Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча по прямой; удары на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;

Подвижные игры и игровые упражнения: (в процессе урока) по двигательным возможностям обучающихся.

#### Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения (с помощью средств передвижения, с помощью учителя и без). Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде,

колонне. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», «противоходом». Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения и движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения у гимнастической стенки.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке

Акробатические упражнения (с помощью средств передвижения, с помощью учителя и без). «Мост» из положения лежа, стоя, кувырки, стойка на лопатках, перекаты, группировка.

### 5 класс

№	Раздел	Тема
1	Легкая атлетика	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение». Бег 30 м. Бег с преодолением препятствий. Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Челночный бег 3x10 м. Техника низкого старта. Бег 60 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись». Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ на развитие быстроты. Кроссовая подготовка. Бег 1000-1500 м. Метание малого мяча из разных положений. Высокий старт, бег с ускорением (40-60 м). Бег 1000 м. Бег 500 м. Беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой. Эстафета 4x100 м. Бег по дистанции. Финиширование. Метание малого мяча из разных положений. Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета. Беговые упражнения.
2	Гимнастика	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. Подтягивание в висе. Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота. Поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Комплекс силовых упражнений. ОРУ с мячами. Теория: «Развитие двигательных способностей». Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа. Комбинации движений (кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост). Комплекс силовых упражнений.

3	Волейбол	Техника стоек, перемещений, остановок и ускорений в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой. Передачи мяча сверху, снизу в парах. Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии. Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии. Комбинация элементов (прием-передача-удар). Игра мини – волейбол. Техника нижней прямой подачи с лицевой линии. Техника верхней прямой подачи с лицевой линии. Комбинация элементов (подача-прием-нападение). Верхняя, нижняя прямая подача на точность. Учебная игра. Правила судейства.
4	Баскетбол	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски мяча в движении в парах. Ловля и передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3). Сочетание приемов (ведение, передача, бросок). Броски мяча из разных мест площадки. Штрафной бросок. Передачи и приёмы мяча после передвижения. Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.
5	Футбол	Стойки и перемещения футболиста и вратаря. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Удар внутренней частью подъема. Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

#### 6 класс

№	Раздел	Тема
1	Легкая атлетика	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение». Бег 30 м. Бег с преодолением препятствий. Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Челночный бег 3х10 м. Техника низкого старта. Бег 60 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись». Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ на развитие быстроты. Кроссовая подготовка. Бег 1000-1500 м. Метание малого мяча из разных положений. Высокий старт, бег с ускорением (40-60 м). Бег 1000 м. Бег 500 м. Беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой. Эстафета 4х100 м. Бег по дистанции. Финиширование. Метание малого мяча из разных положений. Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета. Беговые упражнения.
2	Гимнастика	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. Подтягивание в висе. Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Комплекс силовых упражнений. ОРУ с мячами. Теория: «Развитие двигательных способностей». Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа.

		Комбинации движений (кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост). Комплекс силовых упражнений.
3	Волейбол	Техника стоек, перемещений, остановок и ускорений в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой. Передачи мяча сверху, снизу в парах. Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии. Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии. Комбинация элементов (прием-передача-удар). Игра мини – волейбол. Техника нижней прямой подачи с лицевой линии. Техника верхней прямой подачи с лицевой линии. Комбинация элементов (подача-прием-нападение). Верхняя, нижняя прямая подача на точность. Учебная игра. Правила судейства.
4	Баскетбол	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски мяча в движении в парах. Ловля и передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3). Сочетание приемов (ведение, передача, бросок). Броски мяча из разных мест площадки. Штрафной бросок. Передачи и приёмы мяча после передвижения. Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.
5	Футбол	Стойки и перемещения футболиста и вратаря. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Удар внутренней частью подъема. Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

### 7 класс

№	Раздел	Тема
1	Легкая атлетика	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение». Бег 30 м. Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м). Бег с ускорением (50-60 м). Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Челночный бег 3х10 м. Техника низкого старта. Бег 60 м Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ на развитие быстроты. Кроссовая подготовка. Бег 1000-1500 м. Метание малого мяча из разных положений. Высокий старт, бег с ускорением (40-60 м). Бег 1000 м. Бег 500 м. Беговые упражнения. Эстафета 4х100 м. Чередование бега с ходьбой. Бег по дистанции. Финиширование. Метание малого мяча из разных положений. Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета. Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Техника низкого старта (30 м.). Стартовый разгон. Бег 1500 м
2	Гимнастика	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. Подтягивание в висе. Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника,

		мышц спины и живота. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Комплекс силовых упражнений. Теория: «Развитие двигательных способностей». Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа. Комбинации движений (кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост).
3	Волейбол	Техника стоек, перемещений, остановок и ускорений в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой. Передачи мяча сверху, снизу в парах. Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии. Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии. Комбинация элементов (прием-передача-удар). Игра мини – волейбол. Техника нижней прямой подачи с лицевой линии. Техника верхней прямой подачи с лицевой линии. Комбинация элементов (подача-прием-нападение). Верхняя, нижняя прямая подача на точность. Учебная игра. Правила судейства.
4	Баскетбол	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски мяча в движении в парах. Ловля и передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3). Сочетание приемов (ведение, передача, бросок). Броски мяча из разных мест площадки. Штрафной бросок. Передачи и приёмы мяча после передвижения. Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.
5	Футбол	Стойки и перемещения футболиста и вратаря. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Удар внутренней частью подъема. Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

#### 8 класс

№	Раздел	Тема
1	Легкая атлетика	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение». Бег 30 м. Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м). Бег с ускорением (50-60 м). Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Челночный бег 3х10 м. Техника низкого старта. Бег 60 м Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ на развитие быстроты. Кроссовая подготовка. Бег 1000-1500 м. Метание малого мяча из разных положений. Высокий старт, бег с ускорением (40-60 м). Бег 1000 м. Бег 500 м. Беговые упражнения. Эстафета 4х100 м. Чередование бега с ходьбой. Бег по дистанции. Финиширование. Метание малого мяча из разных положений. Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета. Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Техника низкого старта (30 м.). Стартовый разгон. Бег 1500 м

2	Гимнастика	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. Подтягивание в висе. Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Комплекс силовых упражнений. Теория: «Развитие двигательных способностей». Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа. Комбинации движений (кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост).
3	Волейбол	Техника стоек, перемещений, остановок и ускорений в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой. Передачи мяча сверху, снизу в парах. Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии. Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии. Комбинация элементов (прием-передача-удар). Игра мини – волейбол. Техника нижней прямой подачи с лицевой линии. Техника верхней прямой подачи с лицевой линии. Комбинация элементов (подача-прием-нападение). Верхняя, нижняя прямая подача на точность. Учебная игра. Правила судейства.
4	Баскетбол	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски мяча в движении в парах. Ловля и передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3). Сочетание приемов (ведение, передача, бросок). Броски мяча из разных мест площадки. Штрафной бросок. Передачи и приёмы мяча после передвижения. Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.
5	Футбол	Стойки и перемещения футболиста и вратаря. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Удар внутренней частью подъема. Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

#### 9 класс

№	Раздел	Тема
1	Легкая атлетика	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение». Бег 30 м. Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м). Бег с ускорением (50-60 м). Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Челночный бег 3х10 м. Техника низкого старта. Бег 60 м Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ на развитие быстроты. Кроссовая подготовка. Бег 1000-1500 м. Метание малого мяча из разных положений. Высокий старт, бег с ускорением (40-60 м). Бег 1000 м. Бег 500 м. Беговые упражнения. Эстафета 4х100 м. Чередование бега с ходьбой. Бег по дистанции. Финиширование. Метание малого мяча из разных

		положений. Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета. Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Техника низкого старта (30 м.). Стартовый разгон. Бег 1500 м
2	Гимнастика	Строчные упражнения. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. Подтягивание в висе. Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Комплекс силовых упражнений. Теория: «Развитие двигательных способностей». Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа. Комбинации движений (кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост).
3	Волейбол	Техника стоек, перемещений, остановок и ускорений в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой. Передачи мяча сверху, снизу в парах. Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии. Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии. Комбинация элементов (прием-передача-удар). Игра мини – волейбол. Техника нижней прямой подачи с лицевой линии. Техника верхней прямой подачи с лицевой линии. Комбинация элементов (подача-прием-нападение). Верхняя, нижняя прямая подача на точность. Учебная игра. Правила судейства.
4	Баскетбол	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски мяча в движении в парах. Ловля и передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3). Сочетание приемов (ведение, передача, бросок). Броски мяча из разных мест площадки. Штрафной бросок. Передачи и приемы мяча после передвижения. Правила игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
5	Футбол	Стойки и перемещения футболиста и вратаря. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удар внутренней частью подъема. Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся  
5 класс**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>			



1	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение»,	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2	Бег 30 м	1	Бег на короткие дистанции (10-30 м), повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
3	Бег с преодолением препятствий	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м)	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
6	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
7	Челночный бег 3x10 м. Техника низкого старта	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
8	Учетный урок: бег 60 м.	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись»	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
10	Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
11	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
12	Специальные беговые упражнения. ОРУ на развитие быстроты	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.

13	Кроссовая подготовка. Бег 1000-1500 м.	1	Кроссовый бег; бег на 1000-1500м; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
14	Кроссовая подготовка. Бег 1000-1500 м.	1	Кроссовый бег; бег на 1000-1500м; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
15	Метание малого мяча из разных положений	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность
16	Метание малого мяча из разных положений	1	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.
17	Высокий старт, бег с ускорением (40-60 м)	1	Высокий старт; бег на короткие дистанции; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
18	Бег 1000 м	1	Бег в равномерном темпе.
19	Учетный урок: бег 500 м	1	Фиксирование результата. Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
20	Беговые упражнения	1	Приставным шагом правым, левым боком; с высоким подниманием бедра; спиной вперед.
21	Чередование бега с ходьбой.	1	Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
<b>Гимнастика</b>			
22	Строевые упражнения. ОРУ на месте	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
23	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	Подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине.
24	Учетный урок: подтягивание в висе	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
25	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
26	Прыжки со скакалкой. ОРУ на месте	1	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.
27	Учетный урок: прыжки со скакалкой за 30 сек	1	Фиксирование результата.
28	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений

29	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
30	Учетный урок: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	Фиксирование результата. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
31	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
32	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
33	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
34	Комплекс силовых упражнений. ОРУ с мячами	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
35	Теория: «Развитие двигательных способностей». ОРУ на развитие силы	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
36	Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
37	Учетный урок: комбинации движений (кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост)	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
38	Комплекс силовых упражнений	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
39	Комплекс силовых упражнений	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Волейбол</b>			
40	Техника стоек, перемещений, остановок и ускорений в волейболе	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
41	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
42	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
43	Передачи мяча сверху, снизу в парах	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
44	Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.

45	Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
46	Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
47	Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
48	Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
49	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
50	Игра мини - волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
51	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
52	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
53	Техника нижней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
54	Техника верхней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
55	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
56	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
57	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
58	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
59	Учебная игра. Правила судейства	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
60	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в

			зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
61	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры
<b>Баскетбол</b>			
62	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.
63	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
64	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
65	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.
66	Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди	1	Остановка двумя шагами и прыжком; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
67	Передача мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли мяча	1	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
68	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
69	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
70	Броски мяча в движении в парах	1	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.
71	Ловля и передача мяча в парах	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов.
72	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

			деятельности. Выполняют правила игры.
73	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
74	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
75	Броски мяча из разных мест площадки	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
76	Штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
77	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
78	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
79	Броски мяча из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
80	Передачи и приёмы мяча после передвижения	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
81	Передачи и приёмы мяча после передвижения		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
82	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.

83	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Футбол</b>			
84	Стойки и перемещения футболиста и вратаря	1	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
85	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы.
86	Удар внутренней частью подъема	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.
87	Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча,	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель; ведение мяча по прямой.
<b>Легкая атлетика</b>			
88	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
89	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
90	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
91	Техника низкого старта (30 м.). Стартовый разгон.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
92	Бег 60 м. Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

93	Учетный урок: бег 60 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
94	Метание малого мяча из разных положений	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность
95	Учетный урок: метание малого мяча	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
96	Бег 1500 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
97	Учетный урок: бег 500 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
98	Прыжки в длину с разбега	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
99	Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
101	Круговая эстафета	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
102	Беговые упражнения. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

### 6 класс

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>			
1	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Возрождение



	культура и олимпийское движение»,		Олимпийских игр и олимпийского движения.
2	Бег 30 м	1	Бег на короткие дистанции (10-30 м), повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
3	Бег с преодолением препятствий	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м)	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
6	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
7	Челночный бег 3x10 м. Техника низкого старта	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
8	Учетный урок: бег 60 м.	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись»	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
10	Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
11	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
12	Специальные беговые упражнения. ОРУ на развитие быстроты	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.
13	Кроссовая подготовка. Бег 1000-1500 м.	1	Кроссовый бег; бег на 1000-1500м; выбирают индивидуальный режим

			физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
14	Кроссовая подготовка. Бег 1000-1500 м.	1	Кроссовый бег; бег на 1000-1500м; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
15	Метание малого мяча из разных положений	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность
16	Метание малого мяча из разных положений	1	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.
17	Высокий старт, бег с ускорением (40-60 м)	1	Высокий старт; бег на короткие дистанции; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
18	Бег 1000 м	1	Бег в равномерном темпе.
19	Учетный урок: бег 500 м	1	Фиксирование результата. Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
20	Беговые упражнения	1	Приставным шагом правым, левым боком; с высоким подниманием бедра; спиной вперед.
21	Чередование бега с ходьбой.	1	Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
<b>Гимнастика</b>			
22	Строевые упражнения. ОРУ на месте	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
23	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	Подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине.
24	Учетный урок: подтягивание в висе	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
25	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
26	Прыжки со скакалкой. ОРУ на месте	1	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.
27	Учетный урок: прыжки со скакалкой за 30 сек	1	Фиксирование результата.
28	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
29	Комплекс корригирующих упражнений для	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений.

	позвоночника, мышц спины и живота		Составляют комбинации из числа разученных упражнений
30	Учетный урок: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	Фиксирование результата. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
31	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
32	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
33	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
34	Комплекс силовых упражнений. ОРУ с мячами	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
35	Теория: «Развитие двигательных способностей». ОРУ на развитие силы	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
36	Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
37	Учетный урок: комбинации движений (кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост)	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
38	Комплекс силовых упражнений	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
39	Комплекс силовых упражнений	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Волейбол</b>			
40	Техника стоек, перемещений, остановок и ускорений в волейболе	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
41	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
42	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
43	Передачи мяча сверху, снизу в парах	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
44	Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
45	Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.

46	Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
47	Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
48	Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
49	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
50	Игра мини - волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
51	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
52	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
53	Техника нижней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
54	Техника верхней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
55	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
56	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
57	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
58	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
59	Учебная игра. Правила судейства	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
60	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

			деятельности. Выполняют правила игры.
61	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры
<b>Баскетбол</b>			
62	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.
63	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
64	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
65	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.
66	Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди	1	Остановка двумя шагами и прыжком; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
67	Передача мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли мяча	1	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
68	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
69	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
70	Броски мяча в движении в парах	1	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.
71	Ловля и передача мяча в парах	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов.
72	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.

73	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
74	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
75	Броски мяча из разных мест площадки	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
76	Штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
77	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
78	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
79	Броски мяча из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
80	Передачи и приёмы мяча после передвижения	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
81	Передачи и приёмы мяча после передвижения		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
82	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
83	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,

			возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Футбол</b>			
84	Стойки и перемещения футболиста и вратаря	1	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
85	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы.
86	Удар внутренней частью подъема	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.
87	Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча,	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель; ведение мяча по прямой.
<b>Легкая атлетика</b>			
88	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
89	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
90	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
91	Техника низкого старта (30 м.). Стартовый разгон.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
92	Бег 60 м. Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
93	Учетный урок: бег 60 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
94	Метание малого мяча из разных положений	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание

			малого мяча на заданное расстояние; на дальность
95	Учетный урок: метание малого мяча	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
96	Бег 1500 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
97	Учетный урок: бег 500 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
98	Прыжки в длину с разбега	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
99	Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
101	Круговая эстафета	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
102	Беговые упражнения. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

### 7 класс

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>			
1	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение»,	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2	Бег 30 м	1	Бег на короткие дистанции (10-30 м), повторный бег на короткие дистанции



			с максимальной скоростью (по прямой).
3	Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м)	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
5	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки		Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой), передача эстафетной палочки.
6	Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие быстроты	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
7	Бег с ускорением (50-60 м).	1	Высокий старт; бег на короткие дистанции; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
8	Челночный бег 3x10 м. Техника низкого старта		Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
9	Учетный урок: бег 60 м.	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
11	Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
12	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
13	Метание малого мяча с места на дальность		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность

14	Учетный урок: метание малого мяча с места на дальность	1	Фиксирование результатов. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
15	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	1	Кроссовый бег; бег на 1000-1500м; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
16	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	1	Кроссовый бег; бег на 1000-1500м; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
17	Бег в равномерном темпе. ОРУ на месте	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
18	Учетный урок: бег 1000 м	1	Фиксирование результата. Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
19	Бег с преодолением препятствий.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
20	Челночный бег 3x10 м	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
21	Беговые упражнения	1	Приставным шагом правым, левым боком; с высоким подниманием бедра; спиной вперед. Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
<b>Гимнастика</b>			
22	Строевые упражнения. ОРУ на месте	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
23	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	Подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине.
24	Учетный урок: подтягивание в висе	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
25	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
26	Прыжки со скакалкой. ОРУ на месте	1	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

27	Учетный урок: прыжки со скакалкой за 30 сек	1	Фиксирование результата.
28	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
29	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
30	Учетный урок: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	Фиксирование результата. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
31	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
32	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
33	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
34	Комплекс силовых упражнений. ОРУ с мячами	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
35	Теория: «Развитие двигательных способностей». ОРУ на развитие силы	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
36	Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
37	Учетный урок: комбинации движений (кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост)	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
38	Комплекс силовых упражнений	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
39	Комплекс силовых упражнений	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Волейбол</b>			
40	Техника стоек, перемещений, остановок и ускорений в волейболе	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
41	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.

42	Передачи мяча сверху, снизу в парах	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
43	Передачи мяча сверху, снизу в парах	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
44	Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
45	Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
46	Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
47	Комбинация элементов (прием-передача)	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
48	Комбинация элементов (прием-передача)	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
49	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
50	Игра мини - волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
51	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
52	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
53	Техника нижней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
54	Техника верхней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
55	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
56	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
57	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
58	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,

			возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
59	Учебная игра. Правила судейства	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
60	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
61	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры
<b>Баскетбол</b>			
62	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.
63	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
64	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
65	Ведение мяча с изменением скорости и направления, высоты отскока	1	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.
66	Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди	1	Остановка двумя шагами и прыжком; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
67	Передача мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли мяча	1	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
68	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
69	Броски мяча на месте и в движении различными способами	1	Броски баскетбольного мяча партнеру, в кольцо
70	Броски мяча в движении в парах	1	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.
71	Ловля и передача мяча в парах	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов.

72	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
73	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
74	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
75	Сочетание приемов (ведение, остановка, бросок)	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
76	Штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
77	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
78	Броски мяча из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
79	Бросок мяча в кольцо из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
80	Передачи и приёмы мяча после передвижения		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
81	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
82	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

			деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Футбол</b>			
83	Стойки и перемещения футболиста и вратаря	1	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
84	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы.
85	Удар внутренней частью подъема	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.
86	Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча,	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель; ведение мяча по прямой.
<b>Легкая атлетика</b>			
87	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
88	Бег в равномерном темпе. ОРУ на развитие выносливости	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
89	Челночный бег 3x10 м.	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
90	Бег в равномерном темпе. ОРУ на развитие выносливости	1	Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
91	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой), передача эстафетной палочки.
92	Бег с ускорением. Встречная эстафета.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
93	Техника низкого старта (30 м). Стартовый разгон	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

94	Бег 60 м. Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
95	Учетный урок: бег 60 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
96	Метание малого мяча с места на дальность	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность
97	Учетный урок: Метание малого мяча с места на дальность	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
99	Прыжки в длину с места	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
101	Кроссовая подготовка	1	Кроссовый подготовка; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
102	Беговые упражнения. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

### 8 класс

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>			
1	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение»,	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.



2	Бег 30 м	1	Бег на короткие дистанции (10-30 м), повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
3	Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м)	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
5	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки		Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой), передача эстафетной палочки.
6	Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие быстроты	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
7	Бег с ускорением (50-60 м).	1	Высокий старт; бег на короткие дистанции; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
8	Челночный бег 3x10 м. Техника низкого старта		Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
9	Учетный урок: бег 60 м.	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
11	Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
12	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
13	Метание малого мяча с места на дальность		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность

14	Учетный урок: метание малого мяча с места на дальность	1	Фиксирование результатов. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
15	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	1	Кроссовый бег; бег на 1000-1500м; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
16	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	1	Кроссовый бег; бег на 1000-1500м; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
17	Бег в равномерном темпе. ОРУ на месте	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
18	Учетный урок: бег 1000 м	1	Фиксирование результата. Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
19	Бег с преодолением препятствий.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
20	Челночный бег 3x10 м	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
21	Беговые упражнения	1	Приставным шагом правым, левым боком; с высоким подниманием бедра; спиной вперед. Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
<b>Гимнастика</b>			
22	Строевые упражнения. ОРУ на месте	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
23	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	Подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине.
24	Учетный урок: подтягивание в висе	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
25	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
26	Прыжки со скакалкой. ОРУ на месте	1	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

27	Учетный урок: прыжки со скакалкой за 30 сек	1	Фиксирование результата.
28	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
29	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
30	Учетный урок: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	Фиксирование результата. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
31	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
32	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
33	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
34	Комплекс силовых упражнений. ОРУ с мячами	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
35	Теория: «Развитие двигательных способностей». ОРУ на развитие силы	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
36	Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
37	Учетный урок: комбинации движений (кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост)	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
38	Комплекс силовых упражнений	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
39	Комплекс силовых упражнений	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Волейбол</b>			
40	Техника стоек, перемещений, остановок и ускорений в волейболе	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
41	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.

42	Передачи мяча сверху, снизу в парах	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
43	Передачи мяча сверху, снизу в парах	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
44	Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
45	Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
46	Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
47	Комбинация элементов (прием-передача)	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
48	Комбинация элементов (прием-передача)	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
49	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
50	Игра мини - волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
51	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
52	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
53	Техника нижней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
54	Техника верхней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
55	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
56	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
57	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
58	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,

			возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
59	Учебная игра. Правила судейства	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
60	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
61	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры
<b>Баскетбол</b>			
62	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.
63	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
64	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
65	Ведение мяча с изменением скорости и направления, высоты отскока	1	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.
66	Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди	1	Остановка двумя шагами и прыжком; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
67	Передача мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли мяча	1	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
68	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
69	Броски мяча на месте и в движении различными способами	1	Броски баскетбольного мяча партнеру, в кольцо
70	Броски мяча в движении в парах	1	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.
71	Ловля и передача мяча в парах	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов.

72	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
73	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
74	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
75	Сочетание приемов (ведение, остановка, бросок)	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
76	Штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
77	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
78	Броски мяча из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
79	Бросок мяча в кольцо из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
80	Передачи и приёмы мяча после передвижения		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
81	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
82	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

			деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Футбол</b>			
83	Стойки и перемещения футболиста и вратаря	1	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
84	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы.
85	Удар внутренней частью подъема	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.
86	Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча,	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель; ведение мяча по прямой.
<b>Легкая атлетика</b>			
87	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
88	Бег в равномерном темпе. ОРУ на развитие выносливости	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
89	Челночный бег 3x10 м.	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
90	Бег в равномерном темпе. ОРУ на развитие выносливости	1	Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
91	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой), передача эстафетной палочки.
92	Бег с ускорением. Встречная эстафета.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
93	Техника низкого старта (30 м). Стартовый разгон	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

94	Бег 60 м. Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
95	Учетный урок: бег 60 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
96	Метание малого мяча с места на дальность	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность
97	Учетный урок: Метание малого мяча с места на дальность	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
99	Прыжки в длину с места	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
101	Кроссовая подготовка	1	Кроссовый подготовка; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
102	Беговые упражнения. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

#### 9 класс

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>			
1	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение»,	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.



2	Бег 30 м	1	Бег на короткие дистанции (10-30 м), повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
3	Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м)	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
5	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки		Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой), передача эстафетной палочки.
6	Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие быстроты	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
7	Бег с ускорением (50-60 м).	1	Высокий старт; бег на короткие дистанции; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
8	Челночный бег 3x10 м. Техника низкого старта		Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
9	Учетный урок: бег 60 м.	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
11	Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
12	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
13	Метание малого мяча с места на дальность		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность

14	Учетный урок: метание малого мяча с места на дальность	1	Фиксирование результатов. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
15	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	1	Кроссовый бег; бег на 1000-1500м; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
16	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	1	Кроссовый бег; бег на 1000-1500м; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
17	Бег в равномерном темпе. ОРУ на месте	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
18	Учетный урок: бег 1000 м	1	Фиксирование результата. Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
19	Бег с преодолением препятствий.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
20	Челночный бег 3x10 м	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
21	Беговые упражнения	1	Приставным шагом правым, левым боком; с высоким подниманием бедра; спиной вперед. Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
<b>Гимнастика</b>			
22	Строевые упражнения. ОРУ на месте	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
23	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	Подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине.
24	Учетный урок: подтягивание в висе	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
25	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
26	Прыжки со скакалкой. ОРУ на месте	1	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

27	Учетный урок: прыжки со скакалкой за 30 сек	1	Фиксирование результата.
28	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
29	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
30	Учетный урок: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	Фиксирование результата. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
31	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
32	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
33	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
34	Комплекс силовых упражнений. ОРУ с мячами	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
35	Теория: «Развитие двигательных способностей». ОРУ на развитие силы	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
36	Перекаты назад, вперед. «Мост» из положения лежа	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
37	Учетный урок: комбинации движений (кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост)	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
38	Комплекс силовых упражнений	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
39	Комплекс силовых упражнений	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Волейбол</b>			
40	Техника стоек, перемещений, остановок и ускорений в волейболе	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
41	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.

42	Передачи мяча сверху, снизу в парах	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
43	Передачи мяча сверху, снизу в парах	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
44	Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
45	Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
46	Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
47	Комбинация элементов (прием-передача)	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
48	Комбинация элементов (прием-передача)	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
49	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
50	Игра мини - волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
51	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
52	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
53	Техника нижней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
54	Техника верхней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
55	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
56	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
57	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
58	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,

			возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
59	Учебная игра. Правила судейства	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
60	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
61	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры
<b>Баскетбол</b>			
62	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.
63	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
64	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
65	Ведение мяча с изменением скорости и направления, высоты отскока	1	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.
66	Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди	1	Остановка двумя шагами и прыжком; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
67	Передача мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли мяча	1	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
68	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
69	Броски мяча на месте и в движении различными способами	1	Броски баскетбольного мяча партнеру, в кольцо
70	Броски мяча в движении в парах	1	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.
71	Ловля и передача мяча в парах	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов.

72	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
73	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
74	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
75	Сочетание приемов (ведение, остановка, бросок)	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
76	Штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
77	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
78	Броски мяча из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
79	Бросок мяча в кольцо из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
80	Передачи и приёмы мяча после передвижения		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
81	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
82	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

			деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Футбол</b>			
83	Стойки и перемещения футболиста и вратаря	1	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
84	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы.
85	Удар внутренней частью подъема	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.
86	Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча,	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель; ведение мяча по прямой.
<b>Легкая атлетика</b>			
87	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
88	Бег в равномерном темпе. ОРУ на развитие выносливости	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
89	Челночный бег 3x10 м.	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
90	Бег в равномерном темпе. ОРУ на развитие выносливости	1	Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
91	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой), передача эстафетной палочки.
92	Бег с ускорением. Встречная эстафета.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
93	Техника низкого старта (30 м). Стартовый разгон	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

94	Бег 60 м. Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
95	Учетный урок: бег 60 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
96	Метание малого мяча с места на дальность	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность
97	Учетный урок: Метание малого мяча с места на дальность	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
99	Прыжки в длину с места	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
101	Кроссовая подготовка	1	Кроссовый подготовка; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
102	Беговые упражнения. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

### **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

*Учебно-методический комплект*

Литература для учителя:

[1] В.В. Воронкова. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой.- М.2017.

<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Кол-во</b>
Стенка гимнастическая	4
Перекладина гимнастическая	1
Скамейка гимнастическая жесткая	3
Гантели 1 кг	6



Гантели 0,5 кг	4
Маты гимнастические	10
Мяч резиновый	30
Скакалка гимнастическая	40
Палка гимнастическая	15
Обруч	12
Рулетка измерительная (50м)	1
Мяч теннисный	35
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
Мячи баскетбольные	15
Стойки волейбольные универсальные	2
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	15
Мячи футбольные	7
Насос для накачивания мячей	2
Фишки для обводки пластмассовые	4
Волейбольная площадка	2