


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской  
области

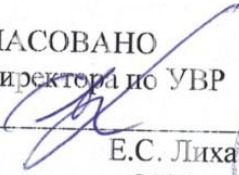
Администрация городского округа Богданович

МАОУ - Тыгишская СОШ

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШАП


  
Князева М.А.  
Протокол № 1 от  
«26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР

  
Е.С. Лихачева  
от 28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора  
МАОУ - Тыгишской СОШ

  
Д.Е. Пермикина  
01-05/506 от 30 августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(приложение к Адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) на 2023 - 2028)

Уровень обучения (класс) 5-9 основное общее образование

Количество часов 340 ч Уровень базовый

Составитель:

Киселев Артем Вадимович, первая квалификационная категория

Срок реализации: 2024 – 2028 гг.

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

— воспитание интереса к физической культуре и спорту;  
— овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

— коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Адаптивная физическая культура является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушениями интеллекта, направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включает следующие разделы: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры"

Раздел «Знания о физической культуре» расширение знаний об уроке «Адаптивная физическая культура», о правилах поведения на уроках, о технике безопасности, об основах закаливания. Соблюдение личной гигиены. Знания по данному разделу включаются в каждый урок адаптивной физической культуры.

### Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МАОУ-Тыгишской СОШ на изучение предмета «Физическая культура» отводится: – с 5 по 9 класс, 2 часа в неделю, 340 часов в год.

### Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Данная программа направлена на повышение уровня физического и психического развития детей с ОВЗ, на повышение физических возможностей обучающихся, на развитие произвольности деятельности.

Ценностные ориентиры учебного предмета:

- патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);

- человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);

- уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);

- семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);

- дружба;

- здоровье (физическое и душевное, здоровый образ жизни);
- труд и творчество (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость).

## Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### *Гимнастика*

#### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал:**

##### Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

##### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### *Легкая атлетика*

#### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «согуп ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### *Лыжная и конькобежная подготовки*

#### *Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

#### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

#### *Конькобежная подготовка*

#### **Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

#### *Подвижные игры*

#### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

### *Спортивные игры*

#### *Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками

на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### *Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебная игра на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### *Настольный теннис*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

#### *Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ урока	Количество часов	Тема урока	Элементы содержания.	Основные виды деятельности
<b>Теоритические сведение (3 ч)</b>				
1.	1	Организационно - методические требования на уроках физической культуры	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	Слушание объяснений учителя
2.	1	Значение физической культуры в жизни человека	Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при	Слушание объяснений учителя
3.	1	Физическая культура и спорт в России.	Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы	Слушание объяснений учителя
<b>Легкая атлетика (8ч)</b>				
4.	1	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Развитие скоростных способностей. Правила судейства по бегу. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
5.	1	Тестирование бега на 30м. Бег на длинную дистанцию. Развитие выносливости	Тестирование бега на 30м. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Развитие скоростных способностей. Бег на длинную дистанцию. Развитие выносливости Специальные олимпийские игры. Физическая культура и спорт в России.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
6.	1	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за

7.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции. Правила судейства по прыжкам. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
8.	1	Организация и проведение пеших туристических походов.	Организация и проведение пеших туристических походов. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Развитие силовых качеств. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Слушание объяснений учителя.
9.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения Развитие силовых качеств. Бег на короткие дистанции.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
10.	1	Выполнение контрольных упражнений. ГТО	Выполнение контрольных упражнений. ГТО Выполнение нормативов ГТО.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
11.	1	Выполнение контрольных упражнений. ГТО	Выполнение контрольных упражнений. ГТО Выполнение нормативов ГТО.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>Спортивные игры (9 ч)</b>				



12.	1	ТБ на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	ТБ на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
13.	1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Гимнастика для глаз. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
14.	1	Стойка баскетболиста и передвижения игрока.	Стойка баскетболиста и передвижения игрока. Комплекс дыхательной гимнастики. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
15.	1	Баскетбол – Ловля и передача мяча.	Баскетбол – Ловля и передача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
16.	1	Эстафеты с ведением мяча.	Эстафеты с ведением мяча. Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
17.	1	Баскетбол – Техника ведения мяча	Баскетбол – Техника ведения мяча. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача Баскетбол – Техника бросков мяча в кольцо. О.Р.У	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

18.	1	Индивидуальная техника защиты.	Индивидуальная техника защиты. Физическое развитие человека. Современное представление о физической культуре (основные понятия).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
19.	1	Техника владения мячом.	Техника владения мячом. Развитие координации движений. Игры (эстафеты) с мячами.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
20.	1	Техника владения мячом.	Техника владения мячом. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>Настольный теннис (2 ч)</b>				
21.	1	Тактика игры в настольный теннис	Тактика игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
22.	1	Разновидность подачи мяча	Разновидность подачи мяча. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>Гимнастика (16 ч)</b>				

23.	1	Правила поведения на занятиях по гимнастике	. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Организующие команды и приемы. Значение утренней гимнастики.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
24.	1	Акробатические упражнения без предметов.	Акробатические упражнения без предметов: упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
25.	1	Построения и перестроения.	Построения и перестроения. Развитие координации, силовых качеств. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
26.	1	Висы. Строевые упражнения.	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
27.	1	Построения и перестроения.	Построения и перестроения. Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

28.	1	Опорный прыжок.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
29.	1	Оценивание Опорного прыжка.	Оценивание Опорного прыжка. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
30.	1	Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические упражнения и комбинации Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Развитие координационных способностей.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
31.	1	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Строевые упражнения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
32.	1	Строевые упражнения. Развитие выносливости.	Строевые упражнения. Развитие выносливости. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

33.	1	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Развитие силы.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
34.	1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Опорный прыжок. (Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки)), упражнения на перекладине. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Развитие координации движений. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
35.	1	Акробатические упражнения и комбинации.	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
36.	1	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Акробатические упражнения и комбинации. Физическое развитие человека.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
37.	1	Акробатические упражнения и комбинации.	Акробатические упражнения и комбинации. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

38.	1	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. <u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>Лыжи (12 ч)</b>				
39.	1	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжного спорта	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Сведения о применении лыж в быту. ТБ и подготовка к занятиям лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
40.	1	Сведения о технике лыжных ходов.	Сведения о технике лыжных ходов. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный)	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
41.	1	Основные способы передвижения на лыжах.	Основные способы передвижения на лыжах. Правила безопасности и гигиенические требования.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
42.	1	Обучение Техники подъемов на лыжах. Развитие силы	Обучение Техники подъемов на лыжах. Развитие силы. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

43.	1	Обучение Техники спусков на лыжах.	Обучение Техники спусков на лыжах. Развитие быстроты.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
44.	1	Обучение техники передвижений на коньках	Обучение техники передвижений на коньках Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
45.	1	Передвижение на коньках	Передвижение на коньках. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
46.	1	Обучение Техники торможения па лыжах.	Обучение Техники торможения па лыжах. Развитие координации движений.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
47.	1	Основные способы передвижения на лыжах.	Основные способы передвижения на лыжах. Развитие выносливости	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя



48.	1	Техника лыжных ходов	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
49.	1	Оценивание Техники лыжных ходов.	Оценивание Техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
50.	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки. Развитие ловкости, силы и скорости. Физическая культура человека	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 ч)</b>				
51.	1	Овладение игрой.	Овладение игрой. Развитие выносливости.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
52.	1	Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча. Развитие быстроты. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

53.	1	Техника ведения мяча	Техника ведения мяча. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
54.	1	Техника бросков мяча в кольцо	Техника бросков мяча в кольцо. Развитие силы.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
55.	1	Совершенствование Техники бросков мяча в кольцо.	Совершенствование Техники бросков мяча в кольцо. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
56.	1	Индивидуальная техника защиты	Индивидуальная техника защиты. Физическое развитие человека.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
57.	1	Общие сведения об игре в волейбол	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. ТБ и подготовка к занятиям физической культурой.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

58.	1	Верхняя передача мяча через сетку.	Верхняя передача мяча через сетку. Гимнастика для глаз.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
59.	1	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Верхняя передача мяча через сетку. Развитие силы. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
60.	1	Нижняя передача мяча через сетку.	Нижняя передача мяча через сетку. Развитие силы. Организация досуга средствами физической культуры.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>Хоккей на полу (2 ч)</b>				
61.	1	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
62.	1	Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

<b>Подвижные игры (1 ч)</b>				
63.	1	Коррекционные игры	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>Легкая атлетика (5 ч)</b>				
64.	1	Обучение технике Спортивной ходьбы.	Обучение технике Спортивной ходьбы. ТБ и подготовка к занятиям физической культурой.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
65.	1	Фазы прыжка в высоту с разбега	Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по прыжкам. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в высоту способом «перекат».	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
66.	1	Бег на средние дистанции.	Бег на средние дистанции. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

67.	1	Прыжки в длину. Оценивание Прыжков в длину	Прыжки в длину. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Оценивание Прыжков в длину. Правила ритмической гимнастики с элементами	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
68.	1	Техника Метания малого мяча.	Техника Метания малого мяча. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Правила судейства по метанию. Метание в движущую цель.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
Всего:		68 часов		

**6 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>				
1.	1	Т.Б на уроках легкой атлетике. Обучение техники высокого старта 15-30 м.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Обучение техники высокого старта 15-30 м. Вводный инструктаж. Строевые упражнения. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
2.	1	Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Обучение финиширования.	Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров. Олимпийские игры древности. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
3.	1	Контрольный урок бег 60 м. Изучение техники прыжка в длину с разбега.	Контрольный урок бег 60 м. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Прыжок с 7-9 шагов. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
4.	1	Фазы прыжка в высоту с разбега	Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом «перекат».	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

5.	1	Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 8-10 метров.	Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 8-10 метров. Совершенствование техники разбега и отталкивания. ОРУ. Равномерный бег 9 минут.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
6.	1	Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег до 15 минут.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
7.	1	Правила техники безопасности. Ходьба и бег по пересеченной местности.	Правила техники безопасности. Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
8.	1	Преодоление препятствий. Эстафеты на отрезке до 100 метров.	преодоление препятствий. Эстафеты на отрезке до 100 метров. Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору, Развитие выносливости.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
9.	1	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Подвижные игры. Развитие выносливости. Физическая культура и спорт в России. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя



10.	1	Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).	Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Равномерный бег до 17 мин.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>Спортивные игры (9 ч)</b>				
11.	1	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. История баскетбола. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
12.	1	Совершенствование техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках.	Совершенствование техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
13.	1	Совершенствование техники броска мяча сверху в опорном положении.	Совершенствование техники броска мяча сверху в опорном положении. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
14.	1	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие координационных способностей. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

15.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Стойка волейболиста и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. История волейбола. Правила техники безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
16.	1	Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча в парах через зону и над собой.	Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
17.	1	Изучение нижней прямой подачи.	Изучение нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах Игра по упрощенным правилам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
18.	1	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте.	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Терминология баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
19.	1	Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении.	Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Совершенствование перемещений, ведение мяча в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>Настольный теннис (2 ч)</b>				

20.	1	Тактика игры в настольный теннис	Тактика игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
21.	1	Разновидность подачи мяча	Разновидность подачи мяча. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>Гимнастика (8 ч)</b>				
22.	1	Правила поведения на занятиях по гимнастике	Правила поведения на занятиях по гимнастике Виды гимнастики. Значение утренней гимнастики Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
23.	1	Общеразвивающие упражнения без предметов, перестроение из колонны по два. 2 кувырка слитно	Общеразвивающие упражнения без предметов, перестроение из колонны по два. 2 кувырка слитно Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
24.	1	Построения и перестроения.	Построения и перестроения.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

25.	1	Строевые упражнения. Гимнастика с основами акробатики.	Строевые упражнения. Гимнастика с основами акробатики. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками. Лазанье: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
26.	1	Стойка на лопатках. Акробатические соединения.	Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Упражнения с гимнастической скакалкой. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
27.	1	Упражнения в висах и упорах. Страховка и помощь во время занятий.	Упражнения в висах и упорах. Страховка и помощь во время занятий. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Физическое развитие человека Упражнения на гимнастических скамейках	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
28.	1	Упражнения с гимнастической палкой. Соскок с поворотом. Опорный прыжок.	Упражнения с гимнастической палкой. Соскок с поворотом. Опорный прыжок. Подтягивание. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
29.	1	Построения и перестроения.	Построения и перестроения. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

**Лыжи (19 ч)**

30.	1	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Сведения о применении лыж в быту. ТБ и подготовка к занятиям лыжной подготовки.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
31.	1	Виды лыжного спорта	Виды лыжного спорта. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
32.	1	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции - 1км.	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции - 1км. Теоретические сведения. Значение занятий. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
33.	1	передвижение на лыжах разными способами	передвижение на лыжах разными способами Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
34.	1	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

35.	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
36.	1	Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение по дистанции - 1,5 км. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
37.	1	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
38.	1	Занятия на коньках как средство закаливания организма	Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
39.	1	Обучение техники передвижений на коньках	Обучение техники передвижений на коньках. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

40.	1	Передвижение на коньках	Передвижение на коньках. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
41.	1	Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой».	Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой». Дистанция 2 км. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
42.	1	Торможение и повороты переступанием.	Торможение и повороты переступанием. Подъем «ёлочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
43.	1	Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м Медленное передвижение по дистанции - 3,5 км.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
44.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км. Правила самостоятельного выполнения и проверка домашних заданий.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя



45.	1	Встречные эстафеты.	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с попеременным и одновременным ходом.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
46.	1	Повторение поворотов, торможений.	Повторение поворотов, торможений. Лыжные гонки - 1,5 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
47.	1	Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Подъемы и спуски. Игра.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
48.	1	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции.	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>Спортивным игры (7 ч)</b>				
49.	1	Изучение организации судейства соревнований по баскетболу	Изучение организации судейства соревнований по баскетболу. Помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

50.	1	Освоение техники прямого нападающего удара.	Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
51.	1	Правила ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки), спортивных игр.	Правила ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки), спортивных игр. Игры по правилам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
52.	1	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча Учебная игра по упрощенным правилам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
53.	1	Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача.	Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
54.	1	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

55.	1	Закрепление тактики свободного нападения.	Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости Правила самоконтроля. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>Хоккей на полу (2 ч)</b>				
56.	1	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
57.	1	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>Настольный теннис (2 ч)</b>				
58.	1	Тактика игры в настольный теннис	Тактика игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

59.	1	Разновидность подачи мяча	Разновидность подачи мяча. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>Подвижные игры (1 ч)</b>				
60.	1	Коррекционные игры	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
<b>Легкая атлетика (8 ч)</b>				
61.	1	Совершенствование техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»	Совершенствование техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Высокий старт и стартовый разгон (15-30м). с 3-5 шагов разбега. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
62.	1	Высокий старт (15-30м). Финиширование.	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

63.	1	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40) метров.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40) метров. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 метров. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
64.	1	Контрольный урок: бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон.	Контрольный урок: бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
65.	1	Прыжки в длину	Прыжки в длину. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Правила судейства по прыжкам. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
66.	1	Пеший туризм. Правила техники безопасности.	Пеший туризм. Правила техники безопасности. Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. История туризма в России и мире.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
67.	1	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя

68.	1	Бег с препятствиями на местности 1000 метров	Бег с препятствиями на местности 1000 метров Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.)	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
68 часа				

### 7 класс

№ урока	Количество	Тема урока	Элементы Содержания	Основные виды
<b>Легкая атлетика (8 ч)</b>				
1.	1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Олимпийские игры древности	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Олимпийские игры древности Общая и специальная физическая подготовка.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
2.	1	Бег до 4 метров. Техника низкого старта	Бег до 4 метров. Техника низкого старта. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Бег 30 м с высокого старта. Спортивная ходьба, бег на длинные, средние и короткие дистанции; эстафетный и кроссовый бег.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
3.	1	Совершенствование техники низкого старта. Обучить прыжкам в длину с разбега.	Совершенствование техники низкого старта. Обучить прыжкам в длину с разбега. Оздоровительные ходьба и бег до 5 мин. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту, прыжки в длину. Правила судейства по бегу, прыжкам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

4.	1	Подготовка к выполнению Г.Т.О	Подготовка к выполнению Г.Т.О Ходьба и бег до 7 минут. Игры с эстафетами. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
5.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Ходьба и бег до 8 минут. Олимпийское движение в России.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
6.	1	Ходьба и бег до 9 минут. Специальные беговые упражнения.	Ходьба и бег до 9 минут. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Специальные беговые упражнения.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
7.	1	Метание мяча на дальность с разбега.	Метание мяча на дальность с разбега. Ходьба и бег до 10 минут Игры по выбору	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
8.	1	Организация и проведение пеших туристических походов.	Организация и проведение пеших туристических походов. Ходьба и бег до 11 минут. Игры. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>Спортивные игры (10 ч)</b>				



9.	1	Повторение техники ведения мяча.	Повторение техники ведения мяча. Бег 3 минуты. Специальные технические действия без мяча. ГТО. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
10.	1	Комплексы упражнений на развитие основных систем организма	комплексы упражнений на развитие основных систем организма. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
11.	1	Действия нападающего против нескольких защитников	Действия нападающего против нескольких защитников. Технические приемы и действия: ведение мяча, передача мяча, броски в кольцо,.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
12.	1	Преодоление полосы препятствий	Преодоление полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Специальные олимпийские игры. Физическая культура и спорт в России.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
13.	1	Игры с элементами баскетбола. Правила спортивных игр.	Игры с элементами баскетбола. Правила спортивных игр. Медленный бег до 6 мин.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

14.	1	Закрепление техники броско мяча по кольцу после ловли.	Закрепление техники броско мяча по кольцу после ловли. Тест:6 минутный бег. Учебная игра в баскетбол. ГТО	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
15.	1	Передача мяча сверху на месте.	Передача мяча сверху на месте. Медленный бег до 4 мин. Тактические действия - взаимодействие игроков в команде, личные опека игрока, подстраховка, действия нападающего против нескольких защитников.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
16.	1	Правила ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки)	Правила ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки) Медленный бег до 4 мин.), спортивные игры.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
17.	1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
18.	1	Учебная игра в волейбол.	Учебная игра в волейбол. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, взаимодействия игроков в команде	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>Гимнастика (8 ч)</b>				

19.	1	Правила поведения на занятиях по гимнастике.	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Гимнастика с основами акробатики организующие команды и приемы.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
20.	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), «мост» из положения, стоя (девочки).	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), «мост» из положения, стоя (девочки). Лазание по канату.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
21.	1	Стойка на голове и руках, согнув ноги (м); кувырок назад полушпагат (д).	Стойка на голове и руках, согнув ноги (м); кувырок назад полушпагат (д). организующие команды и приемы.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
22.	1	Упражнения с предметами	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
23.	1	Стойка на голове и руках, согнув ноги (м); кувырок назад в полушпагат (д).	Стойка на голове и руках, согнув ноги (м); кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

24.	1	Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические упражнения и комбинации. (Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
25.	1	Наблюдение за режимами нагрузки во время тренировки	Наблюдение за режимами нагрузки во время тренировки. Игра с двумя, тремя гимнастическими предметами	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
26.	1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>ОФП (7 ч)</b>				
27.	1	ОРУ с набивными мячами. Закрепить соединения на перекладине	ОРУ с набивными мячами. Закрепить соединения на перекладине. Совершенствовать техники равновесия (д),	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

28.	1	Специальные упражнения и технические действия без мяча	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Медленный бег до 4 мин. Игры: «Не пропусти мяч».	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
29.	1	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и действия без мяча.	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и действия без мяча. Игры «Удары с прицепом».	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
30.	1	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и действия без мяча	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и действия без мяча. О.Р.У	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
31.	1	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и действия без мяча.	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и действия без мяча. Игра «Подай и попади».	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
32.	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

33.	1	Специализированная полоса препятствий	Специализированная полоса препятствий (до 5 станций). Игры с элементами волейбола.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>Лыжи (15 ч)</b>				
34.	1	Сведения о технике лыжных ходов.	Сведения о технике лыжных ходов. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный)	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
35.	1	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека.	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
36.	1	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов.	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
37.	1	Прохождение дистанции в медленном темпе попеременным двухшажным до 800м	Прохождение дистанции в медленном темпе попеременным двухшажным до 800м. Игры с элементами лыжной подготовки. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

38.	1	Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты.	Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
39.	1	Пройти коньковым способом; передвижение с чередованием ходов	Пройти коньковым способом; передвижение с чередованием ходов; перешагивание на лыжах небольших препятствий.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
40.	1	.Техника выполнения подъемов: лесенкой, елочкой, полуюлочкой, скользящим шагом.	Техника выполнения подъемов: лесенкой, елочкой, полуюлочкой, скользящим шагом. Одновременный одношажного ход.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
41.	1	Обучение техники передвижений на коньках	Обучение техники передвижений на коньках Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
42.	1	на оценку технику подъема «елочкой». Принять на оценку технику спусков в основной стойке.	Совершенствовать технику торможения «плугом», «упором», подъем скользящим шагом. Принять на оценку технику подъема «елочкой».	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

43.	1	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
44.	1	Закрепить повороты на месте махом. Прохождение дистанции 3 км. ГТО.	Закрепить повороты на месте махом. Прохождение дистанции 3 км. ГТО. Совершенствовать технику спусков, торможения и подъемов.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
45.	1	Совершенствовать технику спусков, торможения и подъемов.	Совершенствовать технику спусков, торможения и подъемов. Закрепить повороты на месте махом.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
46.	1	Игры с элементами лыжной подготовки	Игры с элементами лыжной подготовки. Пройти в медленном темпе до 800м.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
47.	1	Оценивание техники попеременного двухшажного хода.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Пройти 3 км.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя



48.	1	Игры с элементами лыжной подготовки	Игры с элементами лыжной подготовки. Пройти в медленном темпе до 800м.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>Спортивные игры (12 ч)</b>				
49.	1	Преодоление специализированной полосы препятствий	Преодоление специализированной полосы препятствий. Прохождение дистанции до 1км в соревновательном темпе.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
50.	1	Волейбол: Технические приемы: верхняя и нижняя передача мяча	Волейбол: Технические приемы: верхняя и нижняя передача мяча	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
51.	1	техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Передача мяча через сетку, прием мяча после подачи, нижняя прямая и верхняя прямая подачи.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
52.	1	Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, взаимодействия игроков в команде.	Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, взаимодействия игроков в команде.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

53.	1	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорнодвигательного аппарата.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорнодвигательного аппарата. Регулирования массы тела и формирования телосложения. Коррекция осанки и телосложения	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
54.	1	Спортивные игры: волейбол	Спортивные игры: волейбол	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
55.	1	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
56.	1	Комплекс адаптивной физической культуры	Комплекс адаптивной физической культуры. О.Р.У	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
57.	1	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии и спортивных игр.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии и спортивных игр. Спортивные игры: баскетбол. Правила ритмической гимнастики с элементами хореографии (девочки), спортивных игр.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

58.	1	Спортивные игры: баскетбол.	Спортивные игры: баскетбол. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
59.	1	Спортивные игры: волейбол	Спортивные игры: волейбол. Комплекс адаптивной физической культуры.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
60.	1	Спортивные игры: волейбол	Спортивные игры: волейбол. Комплекс адаптивной физической культуры.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>Хоккей на полу (3 ч)</b>				
61.	1	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
62.	1	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

63.	1	Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>Подвижные игры (1 ч)</b>				
64.	1	Коррекционные игры	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>Легкая атлетика (4 ч)</b>				
65.	1	Беговые упражнения	Беговые упражнения: спортивная ходьба, бег на длинные, средние и короткие дистанции.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
66.	1	Комплексы упражнений ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	Комплексы упражнений ориентированных на повышение функциональных возможностей организма Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
67.	1	Прыжковые упражнения.	Прыжковые упражнения: прыжки в высоту, прыжки в длину. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину и в высоту.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

68.	1	Физические упражнения туристической подготовки	Физические упражнения туристической подготовки	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
Всего:		68 часа		

**8 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Кол-во Часов</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
<b>Легкая атлетика ( 7ч)</b>				
1.	1	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Инструктаж по Технике безопасности. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Здоровый образ жизни и занятия спортом после	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
2.	1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Кроссовый бег.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
3.	1	Финиширование. Эстафетный бег.	Финиширование. Эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
4.	1	Бег на результат 60 м.	ОРУ. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

5.	1	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега.	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Подбор разбега Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
6.	1	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.).	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). Основные этапы развития физической культуры в России.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
7.	1	Возрождение Олимпийских игр древности и современности	ОРУ. Возрождение Олимпийских игр древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>Спортивные игры (16 ч)</b>				
8.	1	Спортивные игры. Волейбол	Спортивные игры. Волейбол.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
9.	1	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Спортивные игры. Пионербол	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

10.	1	Элементы техники национальных видов спорта	Элементы техники национальных видов спорта Спортивные игры. Русская лапта. Игры (эстафеты) с мячами.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
11.	1	Мини-футбол: Технические приемы.	Мини-футбол: Технические приемы: удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, отбор мяча подкатом, нападающие удары и удары по воротам	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
12.	1	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места.	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Правила спортивных игр. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
13.	1	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
14.	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Личная защита. Учебная игра.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя



15.	1	Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
16.	1	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
17.	1	Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Позиционное нападение с изменением позиций.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
18.	1	Баскетбол: Технические приемы и действия.	Баскетбол: Технические приемы и действия: ведение мяча, передача мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
19.	1	Бросок мяча в движении двумя руками снизу	Бросок мяча в движении двумя руками снизу	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

20.	1	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
21.	1	Ведением мяча сопротивлением. Броски и передача мяча в движении, в тройках.	Ведением мяча сопротивлением. Броски и передача мяча в движении, в тройках.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
22.	1	Первая помощь при травмах. Значение нервной системы.	Первая помощь при травмах. Значение нервной системы. Нервная система в управлении движениями и регуляция системы дыхания.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
23.	1	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Первая помощь при травмах	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>Настольный теннис (2 ч)</b>				
24.	1	Тактика игры в настольный теннис	Тактика игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

25.	1	Разновидность подачи мяча	Разновидность подачи мяча. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>Гимнастика (9 ч)</b>				
26.	1	Правила поведения на занятиях по гимнастике	Правила поведения на занятиях по гимнастике Построения и перестроения. ОРУ в движении. Значение утренней гимнастики.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
27.	1	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Построения и перестроения.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
28.	1	Прыжок, способом согнув ноги (м), Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	Прыжок, способом согнув ноги (м), Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
29.	1	Подтягивание в висе. Упражнение на перекладине	Подтягивание в висе. Упражнение на перекладине. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

30.	1	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке и перекладине.	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Выполнение упражнений на перекладине, параллельных брусьях (юноши), разновысокие брусья (девушки).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
31.	1	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
32.	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
33.	1	Упражнения и комбинации ритмической гимнастики.	Упражнения и комбинации ритмической гимнастики. Танцевальные движения. Лазанье по канату.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
34.	1	Строевые упражнения. Комбинации в равновесии. Упражнения на бревне	. Строевые упражнения. Комбинации в равновесии. Упражнения на бревне. ОРУ с предметами.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>Лыжи (15 ч)</b>				

35.	1	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Сведения о применении лыж в быту. ТБ и подготовка к занятиям лыжной подготовки.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
36.	1	Виды лыжного спорта	Виды лыжного спорта. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
37.	1	Сведения о технике лыжных ходов.	Сведения о технике лыжных ходов. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный)	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
38.	1	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
39.	1	Обучение техники передвижений на коньках	Обучение техники передвижений на коньках Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

40.	1	Подъем скользящим шагом.	Подъем скользящим шагом.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
41.	1	Подъём скользящим шагом.	Подъём скользящим шагом. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
42.	1	Совершенствование Техники выполнения спусков	Совершенствование Техники выполнения спусков: в основной стойке, в низкой стойке; преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов. Игры на лыжах.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
43.	1	Техника выполнения поворотов и торможений	Игры на лыжах. Техника выполнения поворотов и торможений: плугом, упором, боковым скольжением, поворот.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
44.	1	Скользящий шаг	Скользящий шаг	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

45.	1	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
46.	1	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
47.	1	Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>48.</b>	1	Техника выполнения подъемов: лесенкой, елочкой, полуелочкой, скользящим шагом	Техника выполнения подъемов: лесенкой, елочкой, полуелочкой, скользящим шагом	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
49.	1	Прохождение дистанции 5 км без учета времени.	Прохождение дистанции 5 км без учета времени.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>Спортивные Игры (14 ч)</b>				

50.	1	Баскетбол: Технические приемы и действия	Баскетбол: Технические приемы и действия: ведение мяча, передача мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
51.	1	Стойки и передвижения игрока.	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча Передача мяча над собой во встречных колоннах. Комбинации из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Игры (эстафеты) с мячами.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
52.	1	Тактические действия - взаимодействие игроков в команде.	Тактические действия - взаимодействие игроков в команде, личная опека игрока, подстраховка, действия нападающего против нескольких защитников.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
53.	1	Волейбол - Комбинации из разученных перемещений.	Волейбол - Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
54.	1	Комбинации из разученных перемещений.	Комбинации из разученных перемещений Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя



55.	1	Нижняя прямая подача, прием подачи.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
56.	1	Передача мяча в тройках после перемещения.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах Комбинации из разученных перемещений..	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
57.	1	Нижняя прямая подача, прием подачи.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
58.	1	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
59.	1	Нижняя прямая подача, прием подачи.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

60.	1	Нападающий удар после передачи.	Нападающий удар после передачи. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
61.	1	Техника безопасности во время спортивной игры: Футбол.	Техника безопасности во время спортивной игры: Футбол.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
62.	1	Тактические действия: взаимодействие игроков в команде.	Тактические действия: взаимодействие игроков в команде. Игра «Лапта». Игры (эстафеты) с мячами.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
63.	1	Мини-футбол: Технические приемы	Мини-футбол: Технические приемы: отбор мяча подкатом, нападающие удары и удары по воротам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>Хоккей на полу (2 ч)</b>				
64.	1	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя

65.	1	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
<b>Легкая атлетика (3 ч)</b>				
66.	1	Прыжковые упражнения: прыжки в высоту, прыжки в длину	Прыжковые упражнения: прыжки в высоту, прыжки в длину. Правила судейства по прыжкам. Прыжки в высоту способом «перекат».	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
67.	1	Беговые упражнения	Беговые упражнения: спортивная ходьба, бег на длинные, средние и короткие дистанции. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
68.	1	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Метание в движущую цель.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациям и учителя
Всего:		68 часа		

9 класс

№ урока	Количество	Тема урока	Элементы содержания	Основные виды
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>				
1.	1	Первичный инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м	Первичный инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 - 80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
2.	1	Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность с места.	Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность с места. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Правила судейства по прыжкам, метанию. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
3.	1	Оценка техники метания мяча. Развитие выносливости. Подтягивания	Оценка техники метания мяча. Прыжок в длину с разбега.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
4.	1	Бег в равномерном темпе 15 минут. Отжимания. ГТО.	Бег в равномерном темпе 15 минут. Отжимания. ГТО.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя

5.	1	Прыжок в длину с места. ГТО.	Прыжок в длину с места. ГТО.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
6.	1	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
7.	1	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
<b>Спортивные игры (8 ч)</b>				
8.	1	Правила организации волейбола. Правила по Т/б при занятиях спортивными играми.	Правила организации волейбола. Правила по Т/б при занятиях спортивными играми. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
9.	1	Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя

10.	1	Передвижения в стойке	Передвижение в стойке: вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
11.	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Нижняя прямая подача. Учебная игра. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, взаимодействия игроков в команде.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
12.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Правила спортивных игр.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
13.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно - двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
14.	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя

15.	1	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита.	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
<b>Настольный теннис (2 ч)</b>				
16.	1	Тактика игры в настольный теннис	Тактика игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
17.	1	Разновидность подачи мяча	Разновидность подачи мяча. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
<b>Гимнастика (17ч)</b>				
18.	1	Правила поведения на занятиях по гимнастике	Правила поведения на занятиях по гимнастике Упражнения без предметов: упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя

19.	1	Значение утренней гимнастики	Значение утренней гимнастики. Упражнение на гимнастической скамейке.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
20.	1	Упражнения без предметов	Упражнения без предметов: упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
21.	1	Упражнения с предметами	<u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
22.	1	Основы выполнения гимнастических упражнений.	Основы выполнения гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
23.	1	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя



24.	1	Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке.	Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
25.	1	Упражнения с гимнастической скакалкой, с палкой. Подтягивание в висе и из вися лежа.	Упражнения с гимнастической скакалкой, с палкой. Подтягивание в висе и из вися лежа.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
26.	1	Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Упражнения на равновесие. ГТО.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
27.	1	Опорный прыжок. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Опорный прыжок. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
28.	1	Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из вися лежа	Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из вися лежа.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя

29.	1	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
30.	1	Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.	Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
31.	1	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах.	Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций и упражнений на гимнастических снарядах	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
32.	1	Гимнастическая полоса препятствий	Гимнастическая полоса препятствий. Подготовка места занятий. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
33.	1	Строевые упражнения. ГТО	Строевые упражнения. ГТО. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя

34.	1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
<b>Подвижные игры (1ч)</b>				
35.	1	Коррекционные игры	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
<b>Лыжи (11 ч)</b>				
36.	1	инструктаж по ТБ. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Сведения о применении лыж в быту. ТБ и подготовка к занятиям лыжной подготовки.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
37.	1	Виды лыжного спорта	Виды лыжного спорта. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя

38.	1	Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции - 1,5 км.	Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции - 1,5 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
39.	2	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов: коньковый; передвижение с чередованием ходов; перешагивание на лыжах небольших препятствий.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
40.	1	Попеременный четырехшажный ход, двухшажный ход	Попеременный четырехшажный ход, двухшажный ход	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
41.	1	Переход с попеременных ходов на одновременный	Переход с попеременных ходов на одновременный	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
42.	1	Торможение «плугом». Техника выполнения подъемов.	Техника выполнения поворотов и торможений: плугом, упором, боковым скольжением, поворот. Торможение «плугом». Техника выполнения подъемов: лесенкой, елочкой, полуёлочкой, скользящим шагом. Дистанция 2 км.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя

43.	1	Техника выполнения спусков.	Техника выполнения спусков: в основной стойке, в низкой стойке; преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
44.	1	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
45.	1	Занятия на коньках как средство закаливания организма Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.	Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
46.	1	Обучение техники передвижений на коньках	Обучение техники передвижений на коньках Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Передвижение на коньках. Вход в поворот. Свободное катание	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
<b>Спортивные игры (14 ч)</b>				
47.	1	Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях спортивными играми.	Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Передача мяча сверху на месте. Игровые упражнения. Совершенствование технических приемов. Игра. Задания с ограниченным числом игроков.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя

48.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, мини-баскетболу, волейболу.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
49.	1	Прием мяча после подачи. Игровые упражнения.	Прием мяча после подачи. Игровые упражнения. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра Игровые упражнения. Совершенствование технических приемов. Игра. Задания с ограниченным числом игроков.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
50.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
51.	1	Прямой нападающий удар, подача мяча. Технические приемы.	Прямой нападающий удар, подача мяча. Технические приемы: верхняя и нижняя передача мяча, передача мяча через сетку, прием мяча после подачи, нижняя прямая и верхняя прямая подачи.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
52.	1	Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, взаимодействия игроков в команде.	Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, взаимодействия игроков в команде. Прямой нападающий удар. Подача мяча. Игра. Помощь в судействе.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя

53.	1	Игровые упражнения по совершенствованию игровых приемов.	Игровые упражнения по совершенствованию игровых приемов. Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
54.	1	Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Нижняя прямая подача.	Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в парах. Передача мяча на месте. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
55.	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в тройках.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в тройках. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
56.	1	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
57.	1	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча. Комплекс упражнений с мячом.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя

58.	1	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении.	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Игра.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
59.	2	Бросок в кольцо двумя руками от головы в прыжке.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
60.	1	Техника защиты. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	Техника защиты. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
<b>Хоккей на полу (2 ч)</b>				
61.	1	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
62.	1	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя



**Легкая атлетика (6 ч)**

63.	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
64.	1	Прыжок в длину на результат. Оценка техники метания мяча. ГТО.	Прыжок в длину на результат. Оценка техники метания мяча. ГТО. Метание мяча на дальность. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
65.	1	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
66.	1	Метание малого мяча на дальность с разбега	Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
67.	1	Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.	Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя

68.	1	<i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью.	<i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрацией учителя
Всего:		68 часа		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 24438674701072522929639502507616754539611100015

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 15.01.2024 по 14.01.2025