

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

(ГБУ КО «Школа – интернат»)

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

Составил: учитель физической культуры

Климова С.А.

г. Калининград

2024 г.

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

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

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

- адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2024 – 2025 учебный год;

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

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

**Цель программы:** всестороннее развитие 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 программы:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке

**Общая характеристика учебного предмета, курса.**

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

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

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

Программа предусматривает необходимость дифференцированного подхода к учащимся в обучении.

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

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

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного

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

#### Личностные результаты

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### Предметные результаты

##### 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 учителя);
- выбор (под руководством учителя) 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 учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- 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 о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;
- 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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- 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 учителя);
- 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.

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

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).

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 5 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 образовательной организации.

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:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) 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).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

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.

Учебные игры 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 результаты изучаемого курса

#### 5 класс

Личностный результат	Предметный результат
- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;	- знать правила поведения при выполнении строевых команд; - знать гигиену после занятий физическими упражнениями;

<ul style="list-style-type: none"> <li>- должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> <li>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> <li>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</li> <li>- должны развивать познавательную активность;</li> <li>- должны развивать любознательность;</li> <li>- должны проявлять внимание к друг другу;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»;</li> <li>- уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;</li> <li>- уметь соблюдать интервал;</li> <li>- уметь выполнять исходные положения без контроля зрения;</li> <li>- уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;</li> <li>- уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;</li> <li>- уметь лазать по канату произвольным способом;</li> <li>- уметь выбирать наиболее удачный способ переноски груза;</li> <li>- уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости;</li> </ul>
--	--

### 6 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li> <li>- должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> <li>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> <li>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</li> <li>- должны развивать познавательную активность;</li> <li>- должны развивать любознательность;</li> <li>- должны проявлять внимание;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать, как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;</li> <li>- знать, как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;</li> <li>- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- уметь соблюдать дистанцию в движении;</li> <li>- уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;</li> <li>- уметь сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;</li> <li>- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;- уметь лазать по канату способом в три приема;</li> </ul>

### 7 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li> <li>- должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>знать, как правильно выполнять размыкания уступами;</li> <li>знать, как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;</li> <li>- знать, как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> <li>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</li> <li>- должны развивать познавательную активность;</li> <li>- должны развивать любознательность;</li> <li>- должны проявлять внимание;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;</li> <li>- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;</li> <li>- уметь различать фазы опорного прыжка;</li> <li>- уметь удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;</li> <li>- уметь лазать по канату способом в два и три приема;</li> <li>- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;</li> </ul>
---	---

### 8 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li> <li>-должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> <li>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> <li>-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</li> <li>-должны развивать познавательную активность;</li> <li>-должны развивать любознательность;</li> <li>-должны проявлять внимание друг к другу;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать, что такое фигурная маршировка;</li> <li>- знать требования к строевому шагу;</li> <li>- знать, как перенести одного ученика двумя различными способами;</li> <li>- знать фазы опорного прыжка;</li> <li>- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</li> <li>- уметь выполнять движения и воспроизводить из с заданной амплитудой и без контроля зрения;</li> <li>- уметь изменять направление движения по команде;</li> <li>- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);</li> <li>- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;</li> <li>- уметь проводить анализ выполненного движения учащихся;</li> </ul>

### 9 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li> <li>-должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> <li>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать, что такое строй;</li> <li>- знать, как выполнять перестроения;</li> <li>- знать, как проводятся соревнования по гимнастике;</li> <li>- уметь выполнять все виды лазания;</li> <li>- уметь выполнять все виды опорных прыжков;</li> <li>- уметь выполнять равновесие;</li> </ul>

<p>-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>-должны развивать познавательную активность;</p> <p>-должны развивать любознательность;</p> <p>-должны проявлять внимание друг к другу;</p>	<p>- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке;</p>
---	---

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

**5 класс (102 ч)**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>			
1	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение»,	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2	Бег 30 м	1	Бег на короткие дистанции (10-30 м), повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
3	Бег с преодолением препятствий	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м)	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
6	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
7	Челночный бег 3x10 м. Техника низкого старта	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
8	Учетный урок: бег 60 м.	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись»	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
10	Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

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

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

46	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
47	Игра мини - волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
48	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
49	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
50	Техника верхней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
51	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
52	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
53	Учебная игра. Правила судейства	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
54	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Лыжная подготовка</b>			
55	История становления и развития лыжного спорта	1	Раскрывают роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
56	Техника передвижения на лыжах	1	Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
57	Техника передвижения на лыжах	1	Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
58	Повороты, стоя на лыжах	1	Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
59	Повороты, стоя на лыжах	1	Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
60	Подъем на лыжах		Описывают технику подъемов на лыжах различными способами, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
61	Подъем на лыжах		Описывают технику подъемов на лыжах различными способами, анализируют

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

			игровой деятельности. Выполняют правила игры.
75	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
76	Броски мяча из разных мест площадки	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
77	Штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
78	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
79	Броски мяча из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
80	Передачи и приёмы мяча после передвижения	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
81	Передачи и приёмы мяча после передвижения		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
82	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
83	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Футбол</b>			
84	Стойки и перемещения футболиста и вратаря	1	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
85	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы.
86	Удар внутренней частью подъема	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

87	Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча,	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель; ведение мяча по прямой.
<b>Легкая атлетика</b>			
88	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
89	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
90	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
91	Техника низкого старта (30 м.). Стартовый разгон.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
92	Бег 60 м. Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
93	Учетный урок: бег 60 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
94	Метание малого мяча из разных положений	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность
95	Учетный урок: метание малого мяча	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
96	Бег 1500 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
97	Учетный урок: бег 500 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
98	Прыжки в длину с разбега	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
99	Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.

101	Круговая эстафета	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
102	Беговые упражнения. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

### 6 класс

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>			
1	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение»,	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2	Бег 30 м	1	Бег на короткие дистанции (10-30 м), повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
3	Бег с преодолением препятствий	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м)	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
6	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
7	Челночный бег 3x10 м. Техника низкого старта	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
8	Учетный урок: бег 60 м.	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись»	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
10	Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
11	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.

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

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

47	Игра мини - волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
48	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
49	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
50	Техника верхней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
51	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
52	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
53	Учебная игра. Правила судейства	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
54	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Лыжная подготовка</b>			
55	История становления и развития лыжного спорта	1	Раскрывают роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
56	Техника передвижения на лыжах	1	Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
57	Техника передвижения на лыжах	1	Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
58	Повороты, стоя на лыжах	1	Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
59	Повороты, стоя на лыжах	1	Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
60	Подъем на лыжах		Описывают технику подъемов на лыжах различными способами, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
61	Подъем на лыжах		Описывают технику подъемов на лыжах различными способами, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

62	Спуск на лыжах		Выполняют правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывают технику спуска с горы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
63	Спуск на лыжах		Выполняют правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывают технику спуска с горы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
<b>Баскетбол</b>			
64	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.
65	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
66	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
67	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.
68	Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди	1	Остановка двумя шагами и прыжком; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
69	Передача мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли мяча	1	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
70	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
71	Броски мяча в движении в парах	1	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.
72	Ловля и передача мяча в парах	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов.
73	Игра по упрощенным правилам (2x2, 3x3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
74	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.

75	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
76	Броски мяча из разных мест площадки	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
77	Штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
78	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
79	Броски мяча из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
80	Передачи и приёмы мяча после передвижения	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
81	Передачи и приёмы мяча после передвижения		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
82	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
83	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Футбол</b>			
84	Стойки и перемещения футболиста и вратаря	1	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
85	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы.
86	Удар внутренней частью подъема	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.
87	Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча,	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель; ведение мяча по прямой.

<b>Легкая атлетика</b>			
88	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
89	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
90	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
91	Техника низкого старта (30 м.). Стартовый разгон.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
92	Бег 60 м. Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
93	Учетный урок: бег 60 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
94	Метание малого мяча из разных положений	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность
95	Учетный урок: метание малого мяча	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
96	Бег 1500 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
97	Учетный урок: бег 500 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
98	Прыжки в длину с разбега	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
99	Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
101	Круговая эстафета	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

102	Беговые упражнения. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
-----	--	---	--

### 7 класс

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>			
1	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение»,	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2	Бег 30 м	1	Бег на короткие дистанции (10-30 м), повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
3	Бег с преодолением препятствий	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м)	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
6	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
7	Челночный бег 3x10 м. Техника низкого старта	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
8	Учетный урок: бег 60 м.	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись»	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
10	Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
11	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
12	Специальные беговые упражнения. ОРУ на развитие быстроты	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.

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

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

			ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
48	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
49	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
50	Техника верхней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
51	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
52	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
53	Учебная игра. Правила судейства	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
54	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Лыжная подготовка</b>			
55	История становления и развития лыжного спорта	1	Раскрывают роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
56	Техника передвижения на лыжах	1	Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
57	Техника передвижения на лыжах	1	Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
58	Повороты, стоя на лыжах	1	Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
59	Повороты, стоя на лыжах	1	Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
60	Подъем на лыжах		Описывают технику подъемов на лыжах различными способами, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
61	Подъем на лыжах		Описывают технику подъемов на лыжах различными способами, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
62	Спуск на лыжах		Выполняют правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывают

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

			ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
76	Броски мяча из разных мест площадки	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
77	Штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
78	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
79	Броски мяча из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
80	Передачи и приёмы мяча после передвижения	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
81	Передачи и приёмы мяча после передвижения		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
82	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
83	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Футбол</b>			
84	Стойки и перемещения футболиста и вратаря	1	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
85	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы.
86	Удар внутренней частью подъема	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.
87	Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча,	1	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель; ведение мяча по прямой.
<b>Легкая атлетика</b>			

88	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
89	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
90	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
91	Техника низкого старта (30 м.). Стартовый разгон.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
92	Бег 60 м. Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
93	Учетный урок: бег 60 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
94	Метание малого мяча из разных положений	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность
95	Учетный урок: метание малого мяча	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
96	Бег 1500 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
97	Учетный урок: бег 500 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
98	Прыжки в длину с разбега	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
99	Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
101	Круговая эстафета	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

102	Беговые упражнения. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
-----	--	---	--

### 8 класс (68 ч)

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>			
1	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение»,	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2	Бег 30 м	1	Бег на короткие дистанции (10-30 м), повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
3	Бег с преодолением препятствий	1	Применяют беговые упражнения, прыжковые упражнения, лазания и перелезания
4	Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Челночный бег 3x10 м. Техника низкого старта	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
6	Учетный урок: бег 60 м.	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
8	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
9	Метание малого мяча с места на дальность	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность
10	Высокий старт, бег с ускорением (40-60 м)	1	Техника высокого старта, бег с ускорением на короткие дистанции
11	Учетный урок: бег 500 м.	1	Фиксирование результатов. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
12	Чередование бега с ходьбой.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, чередование с ходьбой. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
<b>Гимнастика</b>			

13	Строевые упражнения. ОРУ на месте	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
14	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	Подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине.
15	Учетный урок: подтягивание в висе	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
16	Прыжки со скакалкой. ОРУ на месте	1	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.
17	Учетный урок: прыжки со скакалкой за 30 сек	1	Фиксирование результата.
18	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
19	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
20	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
21	Учетный урок: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	Фиксирование результата. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
22	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
23	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
24	Комплекс силовых упражнений. ОРУ с мячами	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Лыжная подготовка</b>			
25	Повороты, стоя на лыжах	1	Описывают технику поворотов на лыжах, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки.
26	Подъем и спуск на лыжах	1	Описывают технику подъемов и спусков на лыжах различными способами
<b>Волейбол</b>			
27	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
28	Передачи мяча сверху, снизу в парах	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
29	Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
30	Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.

31	Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
32	Комбинация элементов (прием-передача)	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
33	Игра мини - волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
34	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
35	Техника нижней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
36	Техника верхней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
37	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
38	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
39	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Баскетбол</b>			
40	Техника стойки, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.
41	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
42	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
43	Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди	1	Остановка двумя шагами и прыжком; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
44	Передача мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли мяча	1	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
45	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
46	Броски мяча в движении в парах	1	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.
47	Ловля и передача мяча в парах	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов.

48	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
49	Броски мяча из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
50	Штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
51	Игра по упрощенным правилам (2x2, 3x3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
52	Бросок мяча в кольцо из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
53	Передачи и приёмы мяча после передвижения	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
54	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Футбол</b>			
55	Стойки и перемещения футболиста и вратаря	1	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
56	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы.
57	Удар внутренней частью подъема. Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча,	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель; ведение мяча по прямой.
<b>Легкая атлетика</b>			
58	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
59	Бег в равномерном темпе. ОРУ на развитие выносливости	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
60	Челночный бег 3x10 м.	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.

61	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой), передача эстафетной палочки.
62	Бег с ускорением. Встречная эстафета.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
63	Бег 60 м. Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
64	Учетный урок: бег 60 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
65	Метание малого мяча с места на дальность	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность
66	Учетный урок: Метание малого мяча с места на дальность	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
67	Кроссовая подготовка	1	Кроссовый подготовка; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
68	Беговые упражнения. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

### 9 класс (68 ч)

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>			
1	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение»,	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2	Бег 30 м	1	Бег на короткие дистанции (10-30 м), повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой).
3	Бег с преодолением препятствий	1	Применяют беговые упражнения, прыжковые упражнения, лазания и перелезания
4	Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

5	Челночный бег 3x10 м. Техника низкого старта	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
6	Учетный урок: бег 60 м.	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
8	Прыжки в длину с места	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
9	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	Фиксирование результатов. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
10	Метание малого мяча с места на дальность	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность
11	Высокий старт, бег с ускорением (40-60 м)	1	Техника высокого старта, бег с ускорением на короткие дистанции
12	Учетный урок: бег 500 м.	1	Фиксирование результатов. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
13	Чередование бега с ходьбой.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, чередование с ходьбой. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
<b>Гимнастика</b>			
14	Строевые упражнения. ОРУ на месте	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
15	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	Подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине.
16	Учетный урок: подтягивание в висе	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
17	Прыжки со скакалкой. ОРУ на месте	1	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.
18	Учетный урок: прыжки со скакалкой за 30 сек	1	Фиксирование результата.
19	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
20	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений

21	Учетный урок: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	Фиксирование результата. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
22	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
23	Комплекс силовых упражнений. ОРУ с мячами	1	Используют изученные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Лыжная подготовка</b>			
24	Повороты, стоя на лыжах	1	Описывают технику поворотов на лыжах, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки.
25	Подъем и спуск на лыжах	1	Описывают технику подъемов и спусков на лыжах различными способами
<b>Волейбол</b>			
26	Техника стоек, перемещений, остановок и ускорений в волейболе	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
27	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
28	Передачи мяча сверху, снизу в парах	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
29	Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
30	Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
31	Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
32	Комбинация элементов (прием-передача)	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
33	Игра мини - волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
34	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
35	Техника нижней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
36	Техника верхней прямой подачи с лицевой линии	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
37	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
38	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол.

39	Игра мини-волейбол	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Баскетбол</b>			
40	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.
41	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
42	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
43	Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди	1	Остановка двумя шагами и прыжком; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
44	Передача мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли мяча	1	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
45	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
46	Броски мяча в движении в парах	1	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.
47	Ловля и передача мяча в парах	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов.
48	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
49	Броски мяча из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
50	Штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
51	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
52	Бросок мяча в кольцо из разных мест площадки	1	Моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов
53	Передачи и приёмы мяча после передвижения		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки

54	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
<b>Футбол</b>			
55	Стойки и перемещения футболиста и вратаря	1	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
56	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы.
57	Удар внутренней частью подъема. Удары мяча в цель, ведение и отбор мяча,	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель; ведение мяча по прямой.
<b>Легкая атлетика</b>			
58	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
59	Бег в равномерном темпе. ОРУ на развитие выносливости	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
60	Челночный бег 3x10 м.	1	Челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); техника низкого старта.
61	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой), передача эстафетной палочки.
62	Бег с ускорением. Встречная эстафета.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
63	Бег 60 м. Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
64	Учетный урок: бег 60 м	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
65	Метание малого мяча с места на дальность	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность
66	Учетный урок: Метание малого мяча с места на дальность	1	Фиксирование результатов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.
67	Кроссовая подготовка	1	Кроссовый подготовка; выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,

			контролируют её по частоте сердечных сокращений.
68	Беговые упражнения. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

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

<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Кол-во</b>
Стенка гимнастическая	4
Перекладина гимнастическая	1
Скамейка гимнастическая жесткая	3
Гантели 1 кг	6
Гантели 0,5 кг	4
Маты гимнастические	10
Мяч резиновый	30
Скакалка гимнастическая	40
Палка гимнастическая	15
Обруч	12
Мяч теннисный	35
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
Мячи баскетбольные	15
Стойки волейбольные универсальные	2
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	15
Мячи футбольные	7
Насос для накачивания мячей	2
Фишки для обводки пластмассовые	4
Волейбольная площадка	2