

Приложение №25
к адаптированной **основной** образовательной программе
основного общего образования для детей
с задержкой психического развития
Приказ № 616/о от 31.08.2022г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
основное общее образование

Класс: 5 – 9

Составитель:
Учитель: Скороходова А.В.

г. Нижний Тагил
2022 г.

**Планируемые результаты освоения обучающимися
основной образовательной программы основного общего образования**

Личностные результаты освоения ООП.

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения ООП.

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения ООП.

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством

использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и

ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определение их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования

массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.
Организуемые команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в вися изгибами; из размахивания в вися подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок, зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся),

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в вися на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди

перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы;

удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке; передвижение в висячем положении на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре. Передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем положении стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднятие ног в висячем положении на гимнастической стенке до высокой опоры; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся

интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, преодоление препятствий прыжками разной формы).

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

| | | |
|-------|---|---|
| 20 | Утренняя гимнастика. Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 21 | Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 22-23 | Волейбол. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. | 2 |
| 24 | Волейбол. Прием и передача мяча над собой. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 25 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 60. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка. | 1 |
| 26-27 | Перекаты, техника кувырка вперед в группировке. | 2 |
| 28 | Техника кувырка вперед в группировке. Стойка на лопатках. | 1 |
| 29 | Техника кувырка назад из упора присев в группировке. | 1 |
| 30 | Как формировать правильную осанку. Техника кувырка назад из упора присев в группировке. | 1 |
| 31 | Техника кувырка назад из упора присев в группировке. | 1 |
| 32 | Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Упражнения ритмической гимнастики. Техника кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. | 1 |
| 33 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Развитие гибкости. Техника кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. | 1 |
| 34 | Техника кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. | 1 |
| 35-38 | Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (м.), в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из о.с. (д.). | 4 |
| 39 | Развитие координации движений. Упражнения на координацию движений. | 1 |
| 40-41 | Техника передвижения по гимнастической наклонной скамейке. Висы на гимнастической стенке. | 2 |
| 42-43 | Техника передвижения по гимнастическому бревну. Висы на гимнастической стенке. Строевые приемы. | 2 |
| 44 | Дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательной гимнастики (при нарушении дыхания). | 1 |
| 45 | Формирование стройной фигуры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 46 | Гимнастика для глаз. Бросок набивного мяча. | 1 |
| 47 | Эстафеты с акробатическими элементами. | 1 |
| 48 | Инструктаж по ОТ и ТБ по лыжной подготовке. Инструкция № 62,63. Комплекс ОРУ без предметов. | 1 |
| 49 | Лыжные гонки. Одежда и обувь лыжника. Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 50 | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 51 | Спортивные игры. Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | 1 |
| 52 | Техника попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 53 | Техника поворота переступанием на месте и в движении. | 1 |
| 54 | Закаливание. Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | 1 |
| 55 | Лыжные гонки – 1км. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 56 | Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. | 1 |

| | | |
|-------|---|---|
| 57 | Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | 1 |
| 58 | Характеристика основных способов подъема на лыжах. Техника подъема на лыжах «лесенкой». | 1 |
| 59 | Техника подъема на лыжах «лесенкой». | 1 |
| 60 | Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий. Баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении. | 1 |
| 61 | Техника подъема на лыжах «елочка». | 1 |
| 62 | Техника подъема на лыжах «полуелочкой». | 1 |
| 63 | Баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении. | 1 |
| 64 | Характеристика основных ТБ при спусках и катании с гор на лыжах. Техника спуска в основной стойке. | 1 |
| 65 | Техника спуска в высокой стойке. | 1 |
| 66 | Баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении. | 1 |
| 67 | Техника спуска в низкой стойке. | 1 |
| 68 | Техника торможения «плугом». | 1 |
| 69 | Баскетбол. Техника броска мяча двумя руками от груди с места. | 1 |
| 70 | Техника торможения «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 71 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 72 | Развитие координации движений. Баскетбол. Техника броска мяча двумя руками от груди с места. | 1 |
| 73 | Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 2 км. | 1 |
| 74 | Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 75-76 | Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км. | 2 |
| 77 | Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 78 | Прохождение дистанции в равномерном темпе. | 1 |
| 79 | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 |
| 80 | Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. Упражнения оздоровительной гимнастики. | 1 |
| 81 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 61,63. Волейбол. Стойка игрока. Передвижение в стойке. | 1 |
| 82 | Волейбол. Техника прямой нижней подачи. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 83 | Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | 1 |
| 84 | Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 |
| 85-87 | Волейбол. Техника прямой нижней подачи. | 3 |
| 88 | Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. | 1 |
| 89 | Наклон вперед сидя на полу (СКН). | 1 |
| 90 | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. | 1 |
| 91 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 92 | Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 93 | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| | мишень (подготовка к сдаче норм ГТО). | |
| 94 | Челночный бег 3 ×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 95 | Годовая контрольная работа. | 1 |
| 96 | Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. | 1 |
| 97 | Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |
| 98 | Спортивные игры. Футбол. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. (СКН). | 1 |
| 99 | Футбол. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |
| 100 | Футбол. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча внешней стороной стопы. | 1 |
| 101-102 | Футбол. Техника ведения мяча внешней стороной стопы. | 2 |
| 6 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование. | | |
| 1 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 59,61,63. Гигиена спортивной одежды и обуви. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 |
| 2 | Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений. | 1 |
| 3 | Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. | 1 |
| 4 | Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 5 | Бег 30 м. (СКН). | 1 |
| 6 | Метание малого мяча на дальность. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 7 | Возрождение Олимпийских игр. Как возрождались Олимпийские игры. Техника гладкого равномерного бега. | 1 |
| 8 | Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 9 | Зарождение Олимпийского движения в России. Техника метания малого мяча по движущейся мишени. | 1 |
| 10 | Техника гладкого равномерного бега. Бег 2000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 11 | Первые олимпийские чемпионы. Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 12 | Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН). | 1 |
| 13 | Подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 14 | Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 15 | Оценка физической подготовленности. Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 16 | Челночный бег 3 ×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 17-18 | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | 2 |

| | | |
|-------|---|---|
| 19 | Волейбол. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 |
| 20 | Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Техника приема и передачи мяча. | 1 |
| 21 | Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Волейбол. Техника приема и передачи мяча. | 1 |
| 22 | Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней боковой подачи. | 1 |
| 23 | Основные правила развития физических качеств. Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней боковой подачи. | 1 |
| 24 | Волейбол. Техника нижней боковой подачи. Учебная игра волейбол. | 1 |
| 25 | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости. | 1 |
| 26 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 60. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка. | 1 |
| 27-28 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Перекаты, кувырок вперед в группировке. | 2 |
| 29 | Кувырок вперед в группировке. | 1 |
| 30 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Стойка на лопатках. | 1 |
| 31 | Ритмическая гимнастика. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Стойка на лопатках. | 1 |
| 32 | Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. | 1 |
| 33 | Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (д.) Акробатическая комбинация. | 1 |
| 34-35 | Акробатическая комбинация. | 2 |
| 36-38 | Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги (м.), ноги врозь (д.). | 3 |
| 39 | Прикладная физическая подготовка. Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| 40-41 | Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (д.). Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине (м.). | 2 |
| 42 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Строевые приемы. | 1 |
| 43-44 | Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (д.). Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине (м.). Строевые приемы. | 2 |
| 45 | Прикладная физическая подготовка. Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| 46 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Упражнения для коррекции фигуры. | 1 |
| 47 | Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Упражнения для коррекции фигуры. | 1 |
| 48 | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на | 1 |

| | | |
|----------|---|---|
| | развитие основных физических качеств. Развитие гибкости. | |
| 49 | Инструктаж по ОТ и ТБ по лыжной подготовке. Инструкция № 62, 63. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие силы. | 1 |
| 50-51 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | 2 |
| 52 | Баскетбол. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника передвижения в стойке баскетболиста. | 1 |
| 53-54 | Техника одновременного одношажного хода. | 2 |
| 55 | Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. | 1 |
| 56 | Лыжные гонки – 1км. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 57, 59 | Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. | 2 |
| 58 | Баскетбол. Техника остановки двумя шагами. | 1 |
| 60,62 | Техника торможения упором. | 2 |
| 61 | Баскетбол. Техника остановки прыжком. | 1 |
| 63,66 | Техника поворота упором. | 2 |
| 64 | Закаливание. Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола. | 1 |
| 65 | Торможение упором. | 1 |
| 67 | Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления движения. | 1 |
| 68 | Поворот упором. | 1 |
| 69,71,72 | Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. | 3 |
| 70,73 | Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. | 2 |
| 74 | Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке. | 1 |
| 75,77,78 | Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км. | 3 |
| 76 | Баскетбол. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 79 | Упражнения для профилактики нарушения зрения. Баскетбол. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 80 | Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 61, 63. Волейбол. Техника приема и передачи мяча. | 1 |
| 81 | Волейбол. Техника приема и передачи мяча. | 1 |
| 82 | Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 83 | Наклон вперед сидя на полу (СКН). | 1 |
| 84 | Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Нижняя боковая подача. | 1 |
| 85 | Волейбол. Нижняя боковая подача. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. | 1 |
| 86 | Оценка физической подготовленности. Волейбол. Учебная игра. | 1 |
| 87 | Волейбол. Передачи мяча в различные зоны площадки соперника. | 1 |
| 88 | Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. | 1 |
| 89 | Упражнения для развития гибкости тазобедренных суставов. Высокий старт. | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 90 | Техника метания малого мяча с места в движущуюся мишень. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 91 | Бег с преодолением препятствий. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 92 | Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 93 | Метание малого мяча с места (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 94 | Годовая контрольная работа. | 1 |
| 95 | Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. | 1 |
| 96 | Бег 30 м. (СКН). | 1 |
| 97 | Техника гладкого равномерного бега. Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 98 | Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 99 | Футбол. Положительное влияние занятий футболом. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением. | 1 |
| 100 | Футбол. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. | 1 |
| 101 | Футбол. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. | 1 |
| 102 | Дневник самонаблюдения. Футбол. Учебная игра. | 1 |
| 7 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование. | | |
| 1 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 59, 61, 63. Гигиена спортивной одежды и обуви. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Упражнения для профилактики нарушения зрения. | 1 |
| 2 | Техника спринтерского бега. Техника метания малого мяча по движущей мишени с небольшого расстояния, стоя на месте. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 3 | Техника спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН). | 1 |
| 4 | Техника спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 5 | Олимпийское движение в России. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР). Техника гладкого равномерного бега. | 1 |
| 6 | Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 7 | Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции - 3000 м.(м.), 1500 м.(д.). | 1 |
| 8 | Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 9 | Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН). | 1 |
| 10 | Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 11 | Олимпийские игры в Москве и Сочи. Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 12 | Челночный бег 3 ×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | ГТО). | |
| 13 | Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательное умение и навык. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 1 |
| 14 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника верхней прямой подачи. | 1 |
| 15 | Волейбол. Техничко – тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 16 | Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Техничко – тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку. | 1 |
| 17 | Баскетбол. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| 18 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 60. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка. | 1 |
| 19 | Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. | 1 |
| 20 | Два последовательных кувырка вперед, стойка на лопатках. Техника длинного кувырка с разбега (юноши). | 1 |
| 21 | Упражнения для коррекции фигуры. Акробатическая комбинация №1. | 1 |
| 22 | Акробатическая комбинация №1. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (девочки). | 1 |
| 23 | Упражнения для коррекции фигуры. Акробатическая комбинация №1. | 1 |
| 24 | Упражнения для коррекции фигуры. Техника стойки на голове и руках, толчком одной (юноши). Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (девочки). | 1 |
| 25 | Прикладная физическая подготовка. Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| 26 | Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги (м.), ноги врозь (д.). | 1 |
| 27 | Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| 28 | Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация досуга средствами физической культуры. Строевые приемы. | 1 |
| 29 | Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (д.). Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине (м.). | 1 |
| 30 | Оценка техники движений. Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 |
| 31 | Прикладная физическая подготовка. Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| 32 | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости. | 1 |
| 33 | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие силы. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 34 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 62,63. Баскетбол. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения для профилактики нарушения зрения (при близорукости). | 1 |
| 35 | Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Техника поворота переступанием. | 1 |
| 36 | Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Техника подъема «лесенкой». | 1 |
| 37 | Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления движения. | 1 |
| 38 | Лыжные гонки – 1 км. | 1 |
| 39 | Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. | 1 |
| 40 | Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. | 1 |
| 41 | Техника чередования различных лыжных ходов. | 1 |
| 42 | Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. | 1 |
| 43 | Техника торможения упором. | 1 |
| 44 | Техника поворота упором. | 1 |
| 45 | Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. | 1 |
| 46 | Лыжные гонки – 2 и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 47 | Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. | 1 |
| 48 | Баскетбол. Техничко-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| 49 | Техника спуска с пологого склона в основной стойке. | 1 |
| 50 | Баскетбол. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| 51 | Прикладная физическая подготовка. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание». | 1 |
| 52 | Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км. | 1 |
| 53 | Инструктаж по ОТ и ТБ, инструкция № 61, 63. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 1 |
| 54 | Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Волейбол. Техника верхней прямой подачи. | 1 |
| 55 | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 56 | Ведение дневника самоконтроля. Наклон вперед сидя на полу (СКН). Волейбол. Техничко – тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 57 | Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | подачи. Техничко – тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам. | |
| 58 | Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 59 | Техника эстафетного бега. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 60 | Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 61 | Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 62 | Годовая контрольная работа. | 1 |
| 63 | Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Преодоление препятствий прыжковым бегом. | 1 |
| 64 | Техника спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН). | 1 |
| 65 | Техника спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 66 | Техника кроссового бега. Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 67 | Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техничко – тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 1 |
| 68 | Футбол. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Техничко – тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам. | 1 |
| 8 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование. | | |
| 1 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 59, 61, 63. Гигиена спортивной одежды и обуви. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. | 1 |
| 2 | Физическая культура в современном обществе. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 3 | Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). Упражнения для развития прыгучести. | 1 |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. (СКН). | 1 |
| 5 | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 6 | Бег на средние и длинные дистанции. Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 7 | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: 3000 м.(м.), 1500 м.(д.) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 8 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Наклон вперед из исходного положения стоя | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | (подготовка к сдаче норм ГТО). | |
| 9 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН). | 1 |
| 10 | Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 11 | Совершенствование техники прыжка в длину. Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 12 | Челночный бег 3 ×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 13 | Спортивная подготовка. Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). | 1 |
| 14 | Составление плана занятий спортивной подготовкой. Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. | 1 |
| 15 | Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). | 1 |
| 16 | Волейбол. Техника передачи мяча в прыжке. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 17 | Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. Волейбол. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Техничко-тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 18 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 60. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка. | 1 |
| 19 | Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций. | 1 |
| 20 | Техника ранее изученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки). | 1 |
| 21 | Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений (длинный кувырок с разбега, стойка на голове и руках, толчком одной – юноши). Комплекс упражнений при избыточной массе тела. | 1 |
| 22 | Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Техника ранее изученных упражнений на гимнастическом бревне (девушки). | 1 |
| 23 | Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Акробатическая комбинация. | 1 |
| 24 | Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). | 1 |
| 25 | Индивидуальная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине (юноши). | 1 |
| 26 | Индивидуальная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Техника размахивания на гимнастической | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | перекладине, подъема разгибом, соскока вперед прогнувшись с гимнастической перекладине (юноши). | |
| 27 | Адаптивная и лечебная физическая культура. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Гимнастика для глаз. | 1 |
| 28 | Техника выполнения примерной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (д.). Техника размахивания на гимнастической перекладине, подъема разгибом, соскока вперед прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши). | 1 |
| 29 | Коррекция осанки и телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Строевые приемы. | 1 |
| 30 | Прикладная физическая подготовка. Передвижения в висах и упорах. | 1 |
| 31 | Прикладная физическая подготовка. Лазание, перелазание, ползание. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 32 | Прикладная физическая подготовка. Лазание, перелазание, ползание. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 33 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие ловкости. Развитие силы плечевого пояса. | 1 |
| 34 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 62, 63. Баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол. | 1 |
| 35 | Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом. Совершенствование техники поворота переступанием. | 1 |
| 36 | Баскетбол. Техника поворотов на месте с мячом. Техника бега с изменением направления. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 37 | Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники подъема «лесенкой». | 1 |
| 38 | Баскетбол. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста (СФП). | 1 |
| 39 | Лыжные гонки – 1 км. | 1 |
| 40 | Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. | 1 |
| 41 | Баскетбол. Техника перехвата мяча во время передачи. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста (СФП). | 1 |
| 42 | Совершенствование техники торможения упором. | 1 |
| 43 | Совершенствование техники торможения упором и поворота упором. | 1 |
| 44 | Баскетбол. Техника перехвата мяча во время ведения. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. | 1 |
| 45 | Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами. | 1 |
| 46 | Баскетбол. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| 47 | Лыжные гонки – 2 и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 48 | Совершенствование техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. | 1 |
| 49 | Баскетбол. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| 50 | Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км. | 1 |
| 51 | Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км. | 1 |
| 52 | Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| 53 | Прикладная физическая подготовка. Совершенствование преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание». | 1 |
| 54 | Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. | 1 |
| 55 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 61, 63. Волейбол. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Упражнения на развитие быстроты. | 1 |
| 56 | Восстановительный массаж. Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 57 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 58 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на полу (СКН). Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 59 | Волейбол. Техника передачи мяча в прыжке. Техничко – тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 60 | Упражнения для развития выносливости. Подтягивание в висе (м.), поднятие туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 61 | Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 62 | Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 63 | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН). | 1 |
| 64 | Годовая контрольная работа. | 1 |
| 65 | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 66 | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 67 | Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол (техника удара по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, внутренней и внешней частью подъема стопы). | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 68 | Футбол. Техничко – тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста (СФП). Игра в футбол по правилам. | 1 |
| 9 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование. | | |
| 1 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 59, 61, 63. Гигиена спортивной одежды и обуви. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 |
| 2 | Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата. Совершенствование техники беговых упражнений. Совершенствование техники упражнений в метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 3 | Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 4 | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН). | 1 |
| 5 | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 6 | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 7 | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: 3000 м.(м.), 1500 м.(д.) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 8 | Туристические походы как форма активного отдыха. Совершенствование техники беговых упражнений. | 1 |
| 9 | Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 10 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН). | 1 |
| 11 | Совершенствование техники прыжковых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 12 | Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. | 1 |
| 13 | Челночный бег 3 ×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 14 | Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. | 1 |
| 15 | Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Волейбол. Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 16 | Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Игра в волейбол по правилам. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 17 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 60. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка. Акробатические комбинации. Основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. | 1 |
| 18 | Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций (юноши). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций (девушки). | 1 |
| 19 | Измерение функциональных резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций (юноши). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций (девушки). | 1 |
| 20 | Комплекс упражнений при ожирении. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций (юноши). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (девушки). | 1 |
| 21 | Совершенствование техники кувырка с разбега (юноши). Совершенствование ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки). | 1 |
| 22 | Гимнастика для глаз. Примерная зачетная акробатическая комбинация (юноши). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне (девушки). | 1 |
| 23 | Упражнения для профилактики неврозов. Примерная зачетная акробатическая комбинация (юноши). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне (девушки). | 1 |
| 24 | Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (юноши). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девушки). | 1 |
| 25 | Примерная зачетная комбинация на гимнастической перекладине (юноши). Примерная зачетная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). | 1 |
| 26 | Правила проведения банных процедур. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. | 1 |
| 27 | Строевые приемы. Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (юноши). | 1 |
| 28 | Организация и проведение профессионально-прикладной подготовкой. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. | 1 |
| 29 | Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Комплексы упражнений для развития общей выносливости. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов. | 1 |
| 30 | Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Комплексы упражнений для развития статической силы и статической выносливости. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 31 | Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Комплексы упражнений для развития простой реакции, координации движений. | 1 |
| 32 | Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Комплексы упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах, развития дыхательного аппарата. | 1 |
| 33 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 62, 63. Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол. | 1 |
| 34 | Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Планирование тренировочных занятий. | 1 |
| 35 | Баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 36 | Техника одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 37 | Баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста (СФП). | 1 |
| 38 | Техника одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 39 | Лыжные гонки – 1км. | 1 |
| 40 | Техника торможения боковым соскальзыванием. | 1 |
| 41 | Баскетбол. Техника броска мяча одной рукой в движении. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста (СФП). | 1 |
| 42 | Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. | 1 |
| 43 | Техника лыжных переходов: переход через шаг. | 1 |
| 44 | Баскетбол. Техника штрафного броска. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| 45 | Техника лыжных переходов: прямой переход. | 1 |
| 46 | Лыжные гонки – 2 и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 47 | Техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный. | 1 |
| 48 | Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания, личная опека. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| 49 | Техника лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой. | 1 |
| 50 | Правила прохождения соревновательных дистанций. Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км. | 1 |
| 51 | Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазании, передвижение в висах и упорах). Баскетбол. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| 52 | Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км. | 1 |
| 53 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 61, 63. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Волейбол. Техника прямого нападающего удара. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 54 | Волейбол. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 55 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на полу (СКН). Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 56 | Волейбол. Техника группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 57 | Волейбол. Техника – тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 58 | Совершенствование техники прыжковых упражнений. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 59 | Совершенствование техники прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 60 | Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 61 | Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. | 1 |
| 62 | Годовая контрольная работа. | 1 |
| 63 | Совершенствование техники беговых упражнений. Бег 30 м. (СКН). | 1 |
| 64 | Совершенствование техники беговых упражнений. Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| 65 | Совершенствование техники беговых упражнений - бега на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). Футбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в футбол. | 1 |
| 66 | Футбол. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |
| 67 | Футбол. Техника удара по мячу серединой лба. Техника остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом. Игра в футбол по правилам. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 68 | Футбол. Техника-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста (СФП). Игра в футбол по правилам. | 1 |

