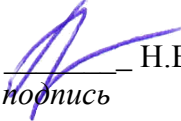


Государственное бюджетное оздоровительное общеобразовательное учреждение Самарской области «Санаторная школа-интернат № 9 для обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, городского округа Самара»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
естественно-математического цикла

Протокол от 31.08.2020 № 1

Председатель  Н.В. Коновалова
подпись

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

 *подпись* Н.Н.Щетинина
31.08.2020 г
(дата)

УТВЕРЖДАЮ:
директор ГБОУ «Санаторная школа -
интернат № 9 г. о. Самара»

 Т. Ю. Сафиуллина
Приказ от 31.08.2020 г. № 103-д/о
МП

**АДАптированная рабочая программа
по физической культуре для обучающихся с ЗПР 7.1
для 5-9 классов**

Разработчик: учитель физической культуры
Жмуров С.А.
(должность, ФИО)

Пояснительная записка

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 класса для детей ОВЗ с ЗПР составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
3. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ «Санаторная школа-интернат №9 г.о.Самара»;
4. Примерной программы основного общего образования по физической культуре и программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы, Просвещение, 2017г.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР Обучающиеся с ЗПР характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъектной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Не адаптивность поведения связана как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперреактивностью. Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников

в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи: – укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; – формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; 3 – освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; – обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; – воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на: – реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); – реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; – соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; – расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В своей предметной ориентации программа направлена на достижение следующих **целей:**

- формирование разносторонне физически развитой личности;
- способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Курс предназначен для решения следующих **задач**:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- « формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место предмета Физической культуры в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с учебным планом основного общего образования изучается в 5 -9 классах. Согласно учебному плану ГБОУ «Санаторная школа-интернат № 9 г.о.Самара» на изучение «Физической культуры» в 5-9 классах отводится по 102 учебных часа в каждой параллели из расчёта 3 учебный час в неделю. Всего 34 недели в год, итого 510 учебных часа.

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю по параллелям					Итого
		V	VI	VII	VIII	IX	
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	3	3	3	3	3	15

	Итого	102	102	102	102	102	510
--	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса

научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

получат возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс

Ученики научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученики получают возможность научиться: определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; выявлять различия в основных способах передвижения человека; применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

Ученики научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученики получают возможность научиться: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Ученики научатся:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученики получают возможность научиться:

демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно, вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия

физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 9 класса

научатся:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученики получают возможность научиться:

демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно, вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,

обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Формы организации учебных занятий:

В настоящее время на уроках физической культуры в образовательных организациях применяют следующие формы организации:

- индивидуальная форма;
- групповая форма;
- фронтальная форма;
- круговая форма (тренировка).

Виды учебной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Составлять, проводить комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Показ строевых действий в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) Ласточка, из положения ласточки стойка на лопатках, упор присев, кувырок вперед, кувырок вперед прыжком, кувырок назад, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; прыжок с разворотом на 180, 360 градусов. 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны, колесо (гимнастический переворот через правое, левое плечо).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, низкий старт и стартовый разгон.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность, метание гранаты.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию, гибкость.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: показывать специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину различными способами; учебные игры на материале.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно- го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-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 нём взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета, курса

5 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

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

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (32 ч.) Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед

прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. (16 ч.) Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в

парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

6 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и

физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.(32 ч.) Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком);

танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их

проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32 ч.) Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом,

поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. (16 ч.) Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

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

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по

учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32ч.) Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе

прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Лыжные гонки. (16 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Б а с к е т б о л . Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное

обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики.)Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности

(*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

9 класс

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению

банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат).

Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>		18ч
1	Техника безопасности на уроках легкой/атлетики. Низкий старт и старт разгон.	1
2	Низкий старт и старт разгон	1
3	Бег (60 м) с низкого старта	1
4	Бег (60 м) с низкого старта	1
5	Прыжки в длину с разбега Медленный бег.	1
6	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега	1
7	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега	1

8	Метание мяча 150 гр с разбега	1
9	Беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	1
10	Беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	1
11	Беговые и прыжковые упражнения Бег (60 м) с низкого старта	1
12	Беговые и прыжковые упражнения Бег (60 м) с низкого старта	1
13	Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	1
14	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Прыжки в длину с разбега	1
15	Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега	1
16	Медленный бег. Метание мяча 150 гр с разбега	1
17	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.	1

18	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.	1
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	6ч
19	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры.	1
20	Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	1
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
22	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
23	Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1
24	Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	24ч
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1
26	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика	1

27	Перестроения. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
28	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.	1
29	Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	1
30	Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
31	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	1
32	Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
33	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
34	Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1
35	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1
36	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
37	Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	1

38	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1
39	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1
40	Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
41	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1
42	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1
43	Повороты на месте. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.	1
44	Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	1
45	Упражнения на гибкость. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
46	Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.	1
47	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.	1
48	Общеразвивающие упражнения в парах Развитие скоростно-силовых качеств.	1

	<i>Лыжная подготовка</i>	16ч
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	1
50	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1
51-52	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	2
53	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	1
54	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1
55	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.	1
56	Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1
57	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1
58	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1
59	Одновременно 2-х шажный ход.	1

60-61	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	2
62-63	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	2
64	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).	1
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	24ч
65	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1
66	Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
67	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
68	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
69	Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
70	Ведение мяча. Учебная игра.	1
71	Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой. Учебная игра.	1

72	Ведение мяча по прямой, с изменением направления Учебная игра.	1
73	Ведение мяча. Обведение фишек одной (правой, левой) Эстафеты с элементами баскетбола.	1
74	Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
75	Совершенствование техники бросков мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
76	Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.	1
77	Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
78	Совершенствование техники выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
79	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча правой., левой руками. Учебная игра.	1
80	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1
81	Ведение мяча в низ. С высокой стойки. Учебная игра.	1
82	Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1

83	Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.	1
84	Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
85	Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.	1
86	Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
87	Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра	1
88	Совершенствование техники передачи мяча, бросков в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту.	1
90	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1
91	Контроль техники прыжков в высоту.	1
92	Бег 60 м. Развитие выносливости.	1
93	Бег 60 м. Развитие выносливости.	1

94	Контроль бега на 60 м. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
95	Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	1
96	Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	1
97	Контроль техники метание мяча 150 гр.	1
98	Прыжки в длину с разбега.	1
99	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
100	Контроль техники прыжка в длину с разбега.	1
101	Развитие выносливости. Эстафеты.	1
102	Контроль бега на выносливость.	1

Тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>	18ч
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие выносливости.	1
2	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (<i>прыжки, многоскоки</i>).	1
3	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (<i>прыжки, многоскоки</i>).	1
4	Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры	1
5	Метание мяча. Развитие выносливости.	1

6	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
7	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств	1
8	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
9	Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
10	Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1
11	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
12	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты.	1
13	Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	1
14	Метание мяча. Развитие выносливости.	1

15	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
16	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1
17	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
18	Эстафеты с элементами легкой атлетики	1
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	6
19	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения	1
20	Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
21	Ознакомление с техникой штрафных бросков. Учебная 2-х сторонняя игра.	1

22	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1
23	2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.	1
24	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	24ч
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
26	Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.	1
27	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
28	Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
29	Акробатика. Упражнения на перекладине	1

30	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
31	Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.	1
32	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)	1
33	Лазание по канату. Упражнения на перекладине.	1
34	Упражнения на бревне.	1
35	Упражнения на брусках.	1
36	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
37	Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.	1

38	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
39	Совершенствование техники упражнений на брусках.	1
40	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1
41	Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
42	Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
43	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
44	Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)	1
45	Акробатика. Лазание по канату.	1
46	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1

47	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
48	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
	<i>Лыжная подготовка</i>	16ч
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
50	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	1
51	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1
52	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1
53	Бег по дистанции до 3 км.	1
54	Повороты на месте. Подъемы в гору.	1

55	Бег по дистанции до 3 км.	1
56	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	1
57	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1
58	Повороты на месте. Спуски с горы.	1
59	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1
60	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1
61	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1
62	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1
63	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1
64	Бег по дистанции до 3 км.	1
	<i>Спортивные игры</i>	24ч

65	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1
66	Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
67	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
68	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
69	2 шага бросок мяча после ведения. Игра.	1
70	Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
71	Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1
72	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Учебная игра.	1
73	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок мяча после ведения.	1

74	Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
75	Броски с различных дистанций. 2 шага бросок мяча после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
76	Совершенствование техники ведение мяча в различной стойке.	1
77	Штрафные броски. Учебная игра.	1
78	2 шага бросок мяча после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
79	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Учебная игра.	1
80	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
81	Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1

82	2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
83	Штрафные броски. Учебная игра.	1
84	Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
85	Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
86	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
87	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
88	Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
	<i>Легкая атлетика</i>	14ч
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30м	
90	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1
91	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1

92	Развитие выносливости. Развитие скоростн.-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
93	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1
94	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
95	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств(прыжки, многоскоки).	1
96	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1
97	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1
98	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
99	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
100	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
101	Развитие выносливости. Развитие скоростно.-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
102	Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1

Тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ урока	Тема (раздел)	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>		18ч
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
2	Медленный бег. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
3	Бег с низкого старта. Метание мяча.	1
4	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м.	1
5	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега	1
6	Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1

7	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
8	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1
9	Метание мяча. Развитие выносливости.	1
10	Бег с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств (<i>прыжки, многоскоки</i>).	1
11	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
12	Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
13	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
14	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
15	Метание мяча. Развитие выносливости.	1

16	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1
17	Бег с ускорением 60 м. Эстафеты.	1
18	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	6
19	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты.	1
20	Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.	1
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.	1
22	Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.	1
23	Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1
24	Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты.	1

	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	24ч
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств.	1
26	Лазание по канату. Упражнения на брусьях.	1
27	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс)	1
28	Акробатика. Упражнения на бревне.	1
29	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)	1
30	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1
31	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
32	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)	1
33	Упражнения на бревне. Ознакомление с техникой прыжка через козла.	1
34	Акробатика. Упражнения на брусьях. Прыжки через козла.	1

35	Акробатика. Упражнения на перекладине. Техника выполнения прыжка через козла. Прыжки через козла	1
36	Лазание по канату.	1
37	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине	1
38	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)	1
39	Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)	1
40	Упражнения на брусьях.	1
41	Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Прыжки через козла.	1
42	Акробатика. Лазание по канату	1
43	Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
44	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
45	Лазание по канату. Обучение техники кувырка вперед.	1

46	Перекаты на спине. Кувырок вперед.	1
47	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)	1
48	Кувырок вперед. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
	<i>Лыжная подготовка</i>	16
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повороты на месте и в движении.	1
50	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
51	Попеременный 2-х шажный ход.	1
52	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1
53	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
54	Бег по дистанции до 3 км.	1
55	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	1

56	Бег по дистанции до 3 км.	1
57	Попеременный 2-х шажный ход.	1
58	Спуски с горы.	1
59	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1
60	Повороты на месте и в движении.	1
61	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
62	Повороты на месте и в движении.	1
63	Бег по дистанции до 3 км.	1
64	Попеременный 2-х шажныйход..	1
	<i>Спортивные игры</i>	24ч
65	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке	1

66	Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
67	Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
68	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
69	Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
70	Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	1
71	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1
72	Два шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола	1
73	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
74	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
75	Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1
76	Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.	1

77	Два шага бросок после ведения.	1
78	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	1
79	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.	1
80	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
81	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
82	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
83	Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
84	Два шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
85	Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.	1
86	Штрафные броски. Учебная игра.	1
87	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1

88	Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.	1
	<i>Легкая атлетика</i>	14
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)	
90	Метание мяча. Развитие выносливости.	1
91	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
92	Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.	1
93	Метание мяча. Развитие выносливости.	1
94	Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скоростно.-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
95	Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
96	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 60м. Метание мяча.	1
97	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1

98	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1
99	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
100	Эстафеты с элементами легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
101	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
102	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1

Тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>		18ч
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Старт и стартовый разгон.	1
2	Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
3	Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
4	Метание мяча. Развитие выносливости.	1
5	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
6	Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
7	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1

8	Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
9	Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
10	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
11	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки)	1
12	Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
13	Старт и стартовый разгон. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
14	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
15	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
16	Метание мяча. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
17	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1

18	Подвижные игры с элементами легкой атлетики Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	6ч
19	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.	1
20	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
21	Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1
23	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты.	1
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	24ч
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине	1
26	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1

27	Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
28	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1
29	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1
30	Акробатика. Упражнения на перекладине	1
31	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
32	Акробатика. Лазание по канату.	1
33	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).Обучение техники прыжка через козла.	1
34	Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
35	Упражнения на бревне. Прыжки через козла.	1
36	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
37	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1

38	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1
39	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
40	Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
41	Акробатика. Упражнения на брусьях.	1
42	Лазание по канату. Упражнения на перекладине.	1
43	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств	1
44	Акробатика. Контроль техники выполнения прыжков через козла.	1
45	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1
46	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
47	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1
48	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1

	<i>Лыжная подготовка</i>	16ч
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
50	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1
51	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
52	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
53	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1
54	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1
55	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1
56	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
57	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
58	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1

59	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1
60	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
61	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1
62	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
63	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..	1
64	Переход с попеременного на одновременный ход.	1
	<i>Спортивные игры</i>	24ч
65	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
66	Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	1
67	Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1
68	Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1

69	Два шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
70	Штрафные броски. Учебная игра	1
71	Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1
72	Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
73	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1
74	Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после ведения.	1
75	Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра.	1
76	Контроль техники штрафных бросков. Учебная игра.	1
77	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1
78	Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1
79	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Учебная игра.	1

80	Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1
81	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1
82	Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1
83	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	1
84	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1
85	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	1
86	Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1
87	Два шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
88	Штрафные броски. Учебная игра.	1
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м.	1
90	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1

91	Метание мяча. Развитие выносливости.	1
92	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
93	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра.	1
94	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
95	Метание мяча. Развитие выносливости.	1
96	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
97	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1
98	Метание мяча. Развитие выносливости.	1
99	Бег с низкого старта. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие силовых качеств.	1
100	Бег 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
101	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1

102	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки)	1
-----	---	---

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>		18ч
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с низкого старта.	1
2	Бег с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки)	1
3	Бег с ускорением 60м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки)	1
4	Бег с ускорением 100м. Развитие выносливости.	1
5	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
6	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки)	1

7	Бег с ускорением 60м. Прыжки в длину с разбега.	1
8	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
9	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
10	Бег с ускорением 60м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
11	Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
12	Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств..	1
13	Развитие выносливости. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
14	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
15	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
16	Метание мяча.	1

17	Эстафеты с элементами легкой атлетики. Метание мяча	1
18	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	6
19	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.	1
20	Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов	1
21	Штрафные броски. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
22	Ловля и передача мяча различными способами. Эстафеты.	1
23	Ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча с различных дистанции. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1
24	Штрафные броски. Учебная игра.	1
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	24
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств(подтягивание, пресс)(Строевые упражнения. О.Р.У. на месте)	1

26	Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
27	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств(подтягивание, пресс)	
28	Лазание по канату без помощи ног.Упражнения на брусьях..	1
29	Строевые упражнения. Акробатика	1
30	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	1
31	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств(подтягивание, пресс)	1
32	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
33	Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1
34	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс).	1
35	Совершенствование техники выполнение упражнений на бревне.	1
36	Лазание по канату без помощи ног. Эстафеты с элементами гимнастики.	1

37	Упражнения на перекладине. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
38	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне.	1
39	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1
40	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс)	1
41	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивания, пресс)	1
42	Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств	1
43	Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
44	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
45	Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
Ход	Упражнения на перекладине. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
47	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1

48	Упражнения на бревне. Эстафеты с элементами гимнастики	1
	<i>Лыжная подготовка</i>	16
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
50	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1
51	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
52	Одновременный 4-х шажный ход. Подъём в гору.	1
53	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1
54	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
55	Повороты на месте и в движении .Подъём в гору .	1
56	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1
57	Подъём в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1

58	Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1
59	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
60	Подъём в гору. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1
61	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
62	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1
63	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1
64	Подъём в гору. Спуски с горы	1
	<i>Спортивные игры</i>	24
65	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
66	Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1
67	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1

68	Штрафные броски. Учебная игра.	1
69	Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1
70	Два шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
71	Передача и ловля мяча в движении. Броски с различных дистанций	1
72	Штрафные броски. Учебная игра.	1
73	Два шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
74	Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.	1
75	Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1
76	Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1
77	Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Эстафеты.	1
78	Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1

79	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.	1
80	Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.	1
81	Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1
82	2 шага бросок в кольцо после ведения. Эстафеты.	1
83	Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	1
84	Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра.	1
85	Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1
86	Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	1
87	Два шага бросок после ведения. Эстафета.	1
88	Броски из различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.	1
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	1

90	Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.	1
91	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки)	1
92	Метание мяча. Развитие выносливости.	1
93	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1
94	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1
95	Метание мяча. Развитие выносливости.	1
96	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Развитие силовых качеств(подтягивания, пресс).	1
97	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки)	1
98	Метание мяча. Развитие выносливости.	1
99	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорение 60 м. Развитие силовых качеств.	1
100	Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки)	1

101	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
102	Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1

