

**Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
пгт Демьяново Подосиновского района»
(КОГОбУ ШИ ОВЗ пгт Демьяново Подосиновского района)**

**Программа
учебного предмета
«Физическая культура»
5 - 9 классы
(предметная область «Физическая культура»)**

**Составитель программы:
Сурина Н.С. учитель**

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки № 1599 от 19.12.2014г.), на основе «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- ✓ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- ✓ воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- ✓ формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- ✓ формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
- ✓ овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- ✓ коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы.
- ✓ воспитание нравственных качеств и свойств личности
- ✓ формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- ✓ содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета

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

В раздел «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка.

К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

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

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

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

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане данный предмет представлен в обязательной части, предметная область «Физическая культура»

класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	итого
количество часов в неделю	3	3	3	3	3	15
количество часов в год	102	102	102	102	102	510

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные учебные действия:

испытывать чувство гордости за свою страну;

гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

Коммуникативные учебные действия:

вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,

использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в старших классах (IX класс):

Минимальный уровень:

первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

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

понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

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

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

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

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Содержание учебного предмета

Теоретические сведения

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

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

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

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная подготовка

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

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

Практический материал.

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

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

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

Спортивные игры

Баскетбол

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

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

Практический материал.

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

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

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

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

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Раздел	Виды учебной деятельности
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> выполняют упражнения на равновесие, лазанье, опорный прыжок через козла; выполняют акробатические и гимнастические комбинации (под руководством учителя); осознают влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; применяют правила профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; составляют (под руководством учителя) комплекс физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; самостоятельно выполняют упражнения по коррекции осанки и телосложения; организуют и проводят занятия физической культурой с разной целевой направленностью, выбирают физические упражнения и самостоятельно выполняют в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; выполняют акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне; взаимодействуют с товарищами при выполнении заданий по физической культуре; самостоятельно объясняют правила, техники выполнения двигательных действий, анализируют и находят ошибки.
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> называют правила профилактики травматизма; подбирают спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года; соблюдают технику безопасности при прыжках в длину, высоту, фазы прыжка в высоту с разбега; соблюдают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; составляют комплекс физических упражнений (под

	<p>руководством учителя);</p> <p>выполняют строевые действия в шеренге и колонне, общеразвивающие упражнения, на развитие физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</p> <p>выполняют легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</p> <p>правильно ориентируются в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>объясняют правила техники выполнения двигательных действий, анализируют и находят ошибки.</p>
Лыжная и конькобежная подготовка	<p>передвигаются на коньках по прямой и с поворотами</p> <p>называют виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов;</p> <p>прокладывают учебную лыжню, выполняют спуски и подъемы с горы, торможение «плугом», повороты на лыжах;</p> <p>передвигаются на лыжах, усвоенными способами.</p>
Спортивные игры	<p>находят применение спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;</p> <p>выполняют основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя);</p> <p>участвуют в подвижных и спортивных играх, выполняют их судейства;</p> <p>размещают спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр;</p> <p>применяют спортивный инвентарь, на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий;</p>

Материально-техническое обеспечение

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Технические средства:

- компьютер (ноутбук)
- видеопроектор
- интерактивная доска

3. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;

- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1-3 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, волейбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- волейбольные мячи;
- козел гимнастический;
- мостик гимнастический;
- стол теннисный;
- лыжи;
- аптечка медицинская.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 класс (102ч. в год, 3 ч. в неделю)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	дата
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18	
1	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. ТБ на уроках легкой атлетики.	1 1	
2	Подготовка суставов и мышечного аппарата к предстоящей деятельности. Медленный бег до 4 мин.	1	
3	Медленный бег до 4 мин. Техника бега с высокого старта.	1 1	
4	Бег на скорость 30м	1	
5	Бег на скорость 60м.	1	
6	Техника челночного бега.	1	
7	Техника челночного бега.	1	
8	Метание мяча на дальность с разбега. Челночный бег	1	
9	Эстафетный бег.	1	
10	Метание мяча в цель.	1	
11	Метание мяча в цель. Эстафетный бег.	1	
12	Метание в движущую цель	1	
13	Метание в движущую цель. Бег с препятствием	1	
14	Прыжки через скакалку. Метание мяча в цель.	1	
15	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность с разбега	1	

16	Прыжки в длину с разбега.	1	
17	Эстафеты с бегом и прыжками	1	
	БАСКЕТБОЛ	10	
18	Инструктаж по ТБ. Правила игры.	1	
19	Основная стойка, передвижение баскетболиста	1	
20	Основная стойка, передвижение с ударами мяча.	1	
21	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
22	Ведение мяча. П/и «Мяч капитану»		
23	Ловля и передача мяча, повороты на месте	1	
24	Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячом	1	
25	Бросок мяча в кольцо.	1	
26	Бросок мяча в кольцо. П/и «Защита укреплений».	1	
27	Игры и эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
	ГИМНАСТИКА	21	
28	Значение утренней гимнастики. Фланг, интервал, дистанция. ТБ на уроках гимнастики.	1	
29	Упражнения на равновесие. Упражнения для правильной осанки	1	
30	Упражнения на равновесие. Упражнения с набивным мячом.	1	
31	Упражнения на равновесие. Упражнения с обручами	1	
32	Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения с малыми мячами	1	
33	Лазанье по гимнастической стенке Упражнения с гимнастическими палками.	1	
34	Подлезание под препятствие. Упражнения с большим мячом.	1	
35	Вис на канате. Упражнения для развития точности движений.	1	
36	Лазание по канату. Упражнения на сопротивление.	1	
37	Лазание по канату Упражнения со скакалками.	1	
38	Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад.	1	
39	Элементы акробатики . «Стойка на лопатках»	1	
40	Элементы акробатики «Мост».	1	
41	Акробатические упражнения (элементы связки)	1	
42	Акробатические упражнения (элементы связки)	1	
43	Опорный прыжок. Переноска груза	1	
44	Опорный прыжок в упор присев на козла.		
45	Опорный прыжок в упор присев на козла. Упражнения для правильной осанки	1	
46	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения со скакалками.	1	
47	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на сопротивление	1	
48	Игры, эстафеты	1	
	ЛЫЖНАЯ И КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30	
49	Инструктаж по ТБ. Применение лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1	
50	Занятие на коньках как средство закаливания организма.		1
51	Стойка конькобежца.	1	
52	Техника поворотов на месте.	1	

53	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	
54	Техника попеременного двухшажного хода	1	
55	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение в быстром темпе 40-50 м	1	
56	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение в быстром темпе 100-150 м.	1	
57	Спуск в низкой стойке.	1	
58	Спуск в низкой стойке. Подъем «елочкой»	1	
59	Передвижение по лыжне 2км.		
60	Торможение «плугом».	1	
61	Спуск в основной стойке. Торможение «плугом»..	1	
62	Передвижение по лыжне 3км.		
63	Спуск в основной стойке. Торможение «плугом».	1	
64	Техника одновременного бесшажного хода	1	
65	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение в быстром темпе 100-150 м	1	
66	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом.	1	
67	Техника подъемов и спусков.	1	
68	Техника подъемов и спусков. Игры на лыжах.	1	
69	Прохождение по лыжне разными ходами	1	
70	Техника попеременного двухшажного хода.	1	
71	Игры на лыжах	1	
72	Техника одновременного бесшажного хода.		
73	Передвижение по лыжне 3км.	1	
74	Спуск со склона. Торможение «плугом».	1	
75	Лыжные эстафеты.	1	
76	Катание с горы.	1	
77	Игры на лыжах.	1	
78	Лыжные эстафеты	1	
	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	6	
79	Инструктаж по ТБ. Правила игры.	1	
80	Подача мяча слева	1	
81	Подача мяча слева	1	
82	Удары мяча слева, справа	1	
83	Удары мяча слева, справа	1	
84	Одиночные игры	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12	
85	Инструктаж по ТБ. Фазы прыжка в высоту Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
86	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
87	Прыжки в длину с места. Бег с препятствием.	1	
88	Медленный бег до 4 мин.	1	
89	Бег на скорость 30м.	1	
90	Бег на скорость 60м.	1	
91	Метание мяча на дальность с разбега Эстафетный бег	1	
92	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки через скакалку	1	

93	Метание мяча в цель. Челночный бег.	1	
94	Метание мяча в цель. Бег с препятствием	1	
95	Прыжки через скакалку.		
96	Эстафеты с бегом и прыжками	1	
	ВОЛЕЙБОЛ	6	
97	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Расстановка игроков на площадке.	1	
98	Стойка и перемещение волейболистов	1	
99	Передача мяча сверху.	1	
100	Прыжки с места и с шага в высоту и длину.	1	
101	Передача мяча сверху.	1	
102	Игры (эстафеты) с мячами.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 класс (102ч. в год, 3 ч. в неделю)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	дата
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	17	
1	Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. ТБ на уроках легкой атлетикой.	1	
2	Роль физкультуры в подготовке к труду. Медленный бег до 5мин.	1	
3	Подготовка суставов к предстоящей деятельности. Беговые упражнения.	1	
4	Понятие о технике спортивной ходьбы. Эстафетный бег	1	
5	Бег 30м высокий старт.	1	
6	Бег 60м высокий старт.	1	
7	Техника низкого старта.	1	
8	Бег 60 м низкий старт.	1	
9	Метание мяча на дальность с разбега. Бег с препятствием.	1	
10	Метание мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег	1	
11	Метание мяча в цель.	1	
12	Метание мяча в цель из различных исходных положений.	1	
13	Челночный бег.	1	
14	Прыжки в длину с места.	1	
15	Прыжки в длину с разбега.	1	
16	Прыжки в длину с разбега. Отработка отталкивания	1	
17	Эстафеты с бегом и прыжками	1	
	БАСКЕТБОЛ	10	
18	Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Инструктаж по ТБ. Правила игры	1	
19	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Остановка по свистку	1	
20	Передача мяча от груди в движении.	1	
21	Передача мяча от груди. П/и Мяч ловцу»	1	

22	Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча.	1	
23	Ведение мяча. Бег с ускорением до 10 м	1	
24	Бросок мяча в корзину .	1	
25	Бросок мяча в корзину. Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1	
26	Игры с элементами баскетбола:		
27	Эстафеты с ведением мяча.	1	
	ГИМНАСТИКА	20	
28	Значение утренней гимнастики. ТБ на уроках гимнастики	1	
29	Упражнения на равновесие. Упражнения на осанку.	1	
30	Упражнения на равновесие. Упражнения на осанку.	1	
31	Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения с обручами	1	
32	Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения с палками.	1	
33	Передвижение в вися по гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.	1	
34	Передвижение в вися по гимнастической стенке. Упражнения со скакалками.	1	
35	Лазание по канату . Упражнения на сопротивление	1	
36	Лазание по канату Упражнения для развития точности движений	1	
37	Вис на гимнастической стенке. Упражнения для развития точности движений	1	
38	Акробатические упражнения . Кувырки.	1	
39	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1	
40	Акробатические упражнения. «Мост».	1	
41	Акробатические упражнения (элементы связки)	1	
42	Акробатические упражнения (элементы связки)	1	
43	Опорный прыжок. Переноска груза	1	
44	Опорный прыжок. Упражнения на осанку	1	
45	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на сопротивление	1	
46	Опорный прыжок. Упражнения со скакалками	1	
47	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения с набивными мячами.	1	
48	Игры, эстафеты		
	ЛЫЖНАЯ И КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30	
49	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	
50	Стойка конькобежца. Техника бега по прямой и повороту	1	
51	Техника скольжения спиной вперед.	1	
52	Лыжные мази, их применение. Передвижение по учебной лыжне.	1	
53	Техника попеременного двухшажного хода	1	
54	Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение в быстром темпе 60 м	1	
55	Передвижение по лыжне 2-3км.	1	

56	Техника одновременного бесшажного хода	1	
57	Техника одновременного бесшажного хода. Передвижение в быстром темпе 200 м.	1	
58	Поворот переступанием в движении.	1	
59	Поворот переступанием в движении.	1	
60	Передвижение по учебной лыжне	1	
61	Техника подъемов и спусков. Игра «Метко в цель»	1	
62	Техника подъемов и спусков. Игра «Подбери флажок»	1	
63	Техника одновременного одношажного хода	1	
64	Техника одновременного одношажного хода. Игра «Слалом»	1	
65	Техника одновременного одношажного хода. Игра «Пустое место »	1	
66	Передвижение по учебной лыжне 2-3км.	1	
67	Торможение «плугом».	1	
68	Спуск со склона. Торможение «плугом».	1	
69	Спуски и подъемы с горы «полуелочкой»	1	
70	Спуски и подъемы с горы «полулесенкой»	1	
71	Техника одновременного бесшажного хода.	1	
72	Техника одновременного бесшажного хода. Передвижение в быстром темпе 200 м.	1	
73	Передвижение по учебной лыжне 2-3км е	1	
74	Поворот переступанием в движении.	1	
75	Спуск со склона. Торможение «плугом».	1	
76	Передвижение по учебной лыжне разными ходами.	1	
77	Эстафеты на лыжах	1	
78	Игры на лыжах	1	
	ТЕННИС	6	
79	Правила игры. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.	1	
80	Подача мяча слева и справа	1	
81	Подача мяча слева и справа	1	
82	Удары мяча с вращением.	1	
83	Удары мяча с вращением.	1	
84	Одиночные игры.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11	
85	Инструктаж по ТБ. Фазы прыжка в высоту Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
86	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отработка отталкивания.	1 1	
87	Прыжки в длину с места. Бег с препятствием.	1	
88	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1	
89	Медленный бег до 5 мин. Беговые упражнения.	1	
90	Бег с ускорением с высокого старта 60м	1	
91	Бег 60м с низкого старта.	1	
92	Метание мяча на дальность с разбега	1	
93	Метание мяча в цель.	1	
94	Бег на средние дистанции.	1	
95	Эстафеты с бегом и прыжками	1	
	ВОЛЕЙБОЛ	7	

96	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке.	1	
97	Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху	11	
98	Передача мяча сверху.	1	
99	Передача мяча снизу двумя руками.	1	
100	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1	
101	Нижняя подача. Эстафеты с мячом.	1	
102	Учебная игра 1	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс (102ч. в год, 3 ч. в неделю)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	дата
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	17	
1	Значение физической культуры в жизни человека. ТБ на уроках легкой атлетики.	1	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба в различном темпе.	1	
3	Способы измерения частоты сердечных сокращений. Медленный бег до 8 мин.	1	
4	Бег 60м высокий старт.	1	
5	Бег 100м высокий старт.	1	
6	Бег 60м с низкий старт.	1	
7	Метание мяча на дальность с разбега.	1	
8	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки со скакалкой.	1	
9	Метание мяча в цель. Челночный бег.	1	
10	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1	
11	Многоскоки с места.Эстафетный бег.	1	
12	Многоскоки с места и разбега.Метание мяча в цель.	1	
13	Прыжки в длину с разбега.	1	
14	Прыжки в длину с разбега. Метание набивного мяча	1	
15	Кросс по слабопересеченной местности до 300 м.	1	
16	Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1	
17	Эстафеты сбегом и прыжками	1	
	БАСКЕТБОЛ	10	
18	Правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.	1	
19	Бег с изменением направления и скорости, остановка прыжком, шагом	1	
20	Повороты на месте вперед, назад.	1	
21	Вырывание и выбивание мяча. Игра «Борьба за мяч».	1	
22	Передача мяча в движении от груди. Игра «Не давай мяча водящему»	1	
23	Передача мяча в парах и тройках	1	
24	Бросок мяча в корзину.	1	

	Игра «Мяч ловцу»		
25	Техника прямой подачи мяча.	1	
26	Игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Борьба за мяч».	1	
27	Игра по упрощенным правилам «Баскетбол»	1	
	ГИМНАСТИКА	20	
28	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Инструктаж по ТБ	1	
29	Упражнения на равновесие. Упражнения на осанку.	1	
30	Упражнения на равновесие. Упражнения с набивными мячами	1	
31	Упражнения на равновесие. Упражнения со скакалками.	1	
32	Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической стенке	1	
33	Лазание по канату. Упражнения на скамейке	1	
34	Передвижение в вися на гимнастической стенке. Упражнения на сопротивление	1	
35	Подтягивание в вися на гимн. стенке Упражнения для развития точности движений	1	
36	Подтягивание в вися. Упражнения со скакалками.		
37	Акробатические упражнения. Кувырки	1	
38	Акробатические упражнения. Стойка на руках.	1	
39	Акробатические упражнения. Стойка на руках	1	
40	Акробатические упражнения (элементы связки)	1	
41	Акробатические упражнения (элементы связки)	1	
42	Опорный прыжок, согнув ноги.	1	
43	Опорный прыжок, согнув ноги. Упражнения на осанку.	1	
44	Опорный прыжок, согнув ноги. Упражнения с набивным мячом.	1	
45	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения для развития точности движений.	1	
46	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на сопротивление.	1	
47	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения со скакалками.	1	
48	Полоса препятствий.	1	
	ЛЫЖНАЯ И КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30	
49	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Правила соревнований. ТБ на уроках лыжной подготовки	1	
50	Влияние занятий конькобежным спортом на здоровье человека. Виды конькобежного спорта	1	
51	Техника бега по прямой и повороту	1	
52	Техника входа в поворот	1	
53	Передвижение по учебной лыжне	1	
54	Техника попеременного двухшажного хода.	1	
55	Техника одновременного бесшажного хода.	1	
56	Одновременный бесшажный ход. Игра «Кто быстрее»	1	
57	Передвижение по лыжне 2-3км.	1	

58	Техника одновременного одношажного хода.	1	
59	Одновременный одношажный ход. П/и «Переставь флажок»	1	
60	Поворот на месте махом. Передвижение в быстром темпе 60 м.	1	
61	Поворот на месте махом. Передвижение в быстром темпе на круге 150—200 м.	1	
62	Передвижение по лыжне 2-3км.	1	
63	Техника одновременного двухшажного хода.	1	
64	Одновременный двухшажный ход. П/и «Кто быстрее»	1	
65	Техника подъемов и спусков	1	
66	Техника подъемов и спусков. Передвижение в быстром темпе на кругу 150—200 м.	1	
67	Передвижение по учебной лыжне разными ходами.	1	
68	Торможение «плугом»	1	
69	Торможение плугом. Лыжные эстафеты	1	
70	Передвижение по лыжне 2-3км.	1	
71	Техника попеременного двухшажного хода. Игра «Кто быстрее»	1	
72	Поворот на месте махом. Передвижение в быстром темпе на круге 150—200 м.	1	
73	Техника одновременного бесшажного хода.	1	
74	Передвижение по лыжне 2-3км.	1	
75	Техника подъемов и спусков	1	
76	Техника одновременного двухшажного хода	1	
77	Торможение плугом. Лыжные эстафеты	1	
78	Игры на лыжах.	1	
	ТЕННИС	6	
79	Правила игры. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.	1	
80	Подача мяча слева и справа	1	
81	Подача мяча слева и справа	1	
82	Удары мяча с вращением.	1	
83	Удары мяча с вращением.	1	
84	Одиночные игры.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11	
85	Измерение частоты сердечных сокращений. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту.	1	
86	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
87	Бег с переменной скоростью до 5 мин.	1	
88	Бег с ускорением 60м	1	
89	Бег с ускорением 100м	1	
90	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с места	1	
91	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки со скакалкой.	1	
92	Метание мяча в цель. Бег с препятствием.	1	
93	Метание мяча в цель. Эстафетный бег.	1	
94	Кросс по слабопересеченной местности до 300 м.	1	
95	Эстафеты сбегом и прыжками	1	

	ВОЛЕЙБОЛ	7	
96	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.	1	
97	Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту.	1	
98	Передача мяча двумя руками на месте. Прыжки с места и с шага в длину.	1	
99	Передача мяча двумя руками после перемещения.	1	
100	Упражнения с набивными мячами. Прыжки с места и с шага в высоту и длину	1	
101	Учебные игра	1	
102	Учебные игра	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс (102ч. в год, 3 ч. в неделю)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	17	
1	Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. ТБ на уроках легкой атлетики.	1	
2	Правила судейства по легкой атлетике. Бег с изменением скорости до 6 мин.	1	
3	Правила передачи эстафетной палочки. Медленный бег до 10мин.	1	
4	Бег с ускорением 60м	1	
5	Бег с ускорением 100м	1	
6	Бег на 60м с низкого старта.	1	
7	Метание мяча на дальность с разбега	1	
8	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки со скакалкой	1	
9	Метание мяча в цель. Челночный бег.	1	
10	Метание мяча в цель. Бег с препятствием	1	
11	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1	
12	Прыжки в длину с разбега. Метание мячей в цель за определенное время	1	
13	Прыжки в длину с разбега.	1	
14	Кросс 300-500 м	1	
15	Бег с изменением скорости до 6 мин.	1	
16	Метание набивного мяча на результат	1	
17	Эстафеты с бегом и прыжками	1	
	БАСКЕТБОЛ	10	
18	Правила игры в баскетбол. предупреждение травматизма.	1	
19	Ведение мяча с передачей	1	
20	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	
21	Ведение мяча. Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.	1	
22	Вырывание и выбивание мяча. Игра «Борьба за мяч».	1	
23	Броски мяча по корзине. Прыжки со скакалкой	1	

24	Броски мяча по корзине. Прыжки со скакалкой	1	
25	Бросок мяча в корзину. Игра «Мяч ловцу»	1	
26	Игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Борьба за мяч».	1	
27	Игра по упрощенным правилам «Баскетбол»	1	
	ГИМНАСТИКА	21	
28	Виды гимнастики. Инструктаж по ТБ	1	
29	Упражнения на равновесие. Упражнения с набивным мячом	1	
30	Упражнения на равновесие. Упражнения с гантелями.	1	
31	Упражнения на равновесие. Упражнения со скакалками.	1	
32	Лазанье по канату. Упражнения с палками.	1	
33	Лазанье на скорость по канату. Упражнения на скамейке	1	
34	Передвижение в вися на гимнастической стенке. Упражнения на сопротивление	1	
35	Подтягивание в вися на гимн. стенке Упражнения для развития точности движений	1	
36	Подтягивание в вися. Упражнения со скакалками.	1	
37	Акробатические упражнения. Кувырки назад	1	
38	Акробатические упражнения. Стойка на голове	1	
39	Акробатические упражнения. Повороты из положения	1	
40	Акробатические упражнения (элементы связки)	1	
41	Акробатические упражнения (элементы связки)	1	
42	Опорный прыжок, согнув ноги.	1	
43	Опорный прыжок, согнув ноги. Упражнения на сопротивление	1	
44	Опорный прыжок, согнув ноги. Упражнения с набивным мячом.	1	
45	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения для развития точности движений.	1	
46	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения со скакалками.	1	
47	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения с гантелями.	1	
48	Игры, эстафеты	1	
	ЛЫЖНАЯ И КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30	
49	Прокладка учебной лыжни; санитарные требования к занятиям на лыжах. ТБ на уроках лыжной подготовки	1	
50	Виды конькобежного спорта. Правила соревнований.	1	
51	Основы самоконтроля. Правила заливки льда	1	
52	Упражнения для развития скоростной выносливости	1	
53	Передвижение по учебной лыжне	1	

54	Техника попеременного двухшажного хода.	1	
55	Техника одновременного бесшажного хода. Игра «Кто быстрее»	1	
56	Техника одновременного бесшажного хода.	1	
57	Одновременный бесшажный ход. Прохождение в быстром темпе 200 -300 м.	1	
58	Передвижение по лыжне 2,5-3,5км.	1	
59	Одновременный одношажный ход	1	
60	Одновременный одношажный ход. П/и «Переставь флажок»	1	
61	Поворот «упором» . Передвижение в быстром темпе 200 -300м.	1	
62	Поворот «упором» Спуск со склона.	1	
63	Передвижение по учебной лыжне 2,5-3,5км.	1	
64	Одновременный двухшажный ход	1	
65	Одновременный двухшажный ход. П/и «Кто быстрее»	1	
66	Техника подъемов и спусков	1	
67	Передвижение по учебной лыжне разными лыжными ходами.	1	
68	Торможение «плугом»	1	
69	Торможение плугом. Лыжные эстафеты	1	
70	Техника попеременного двухшажного хода. Игра «Кто быстрее»	1	
71	Техника подъемов и спусков	1	
72	Поворот «упором». Передвижение в быстром темпе 200 -300м	1	
73	Техника одновременного бесшажного хода.	1	
74	Правила соревнований по лыжам. Лыжные гонки 3 км	1	
75	Техника подъемов и спусков	1	
76	Техника одновременного двухшажного хода	1	
77	Лыжные эстафеты по кругу.	1	
78	Передвижение по учебной лыжне	1	
	ТЕННИС	6	
79	Парные игры, правила соревнований. Разновидности ударов.	1	
80	Подача мяча слева и справа	1	
81	Подача мяча слева и справа	1	
82	Удары мяча с вращением.	1	
83	Удары мяча с вращением.	1	
84	Одиночные игры.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11	
85	Измерение частоты сердечных сокращений. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
86	Прыжок в высоту способом «перекат».	1	
87	Медленный бег до 10мин.	1	
88	Бег 60м высокий старт	1	
89	Бег 100м высокий старт		
90	Метание мяча на дальность с разбега. Челночный бег.	1	
91	Метание мяча на дальность с разбега.	1	

	Прыжки со скакалкой		
92	Метание мяча в цель. Бег с препятствием.	1	
93	Метание мяча в цель. Эстафетный бег.	1	
94	Кросс 300-500м.	1	
95	Эстафеты с бегом и прыжками	1	
	ВОЛЕЙБОЛ	7	
96	Наказания при нарушениях правил игры. ТБ при игре в волейбол.	1	
97	Передача мяча сверху двумя руками	1	
98	Приём мяча снизу двумя руками	1	
99	Нижняя и верхняя прямая подача	1	
100	Нападающий удар.	1	
101	Учебная игра	1	
102	Учебная игра	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 класс (102ч. в год, 3 ч. в неделю)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	17	
1	ЗОЖ и занятия спортом после окончания школы. Инструктаж по ТБ	1	
2	Правила судейства по легкой атлетике Медленный бег до 15мин.	1	
3	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 100м высокий старт.	1	
4	Бег 100м низкий старт.	1	
5	Метание мяча на дальность.	1	
6	Метание мяча в цель.	1	
7	Бег на средние дистанции 400м.	1	
8	Челночный бег.	1	
9	Метание гранаты с места и разбега.	1	
10	Метание гранаты с места и разбега. Бег на средние дистанции 800м	1	
11	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
12	Прыжки в длину с разбега.	1	
13	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
14	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег	1	
15	Бег на средние дистанции 1500м	1	
16	Толкание набивного мяча (3 кг)	1	
17	Игры, эстафеты	1	
	БАСКЕТБОЛ	10	
18	Правила судейства. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	1	
19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	
20	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	
21	Бросок одной, двумя руками в прыжке.	1	
22	Передача мяча в движении в парах	1	
23	Бросок мяча от груди и от плеча	1	

24	Бросок мяча в кольцо. Штрафной бросок	1	
25	Бросок мяча в кольцо с различных положений	1	
26	Учебная игра баскетбол	1	
27	Учебная игра баскетбол	1	
	ГИМНАСТИКА	21	
28	Значение гимнастики в трудовой деятельности. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Инструктаж по ТБ.	1	
29	Упражнения на равновесие. Упражнения на осанку.	1	
30	Упражнения на равновесие. Упражнения с набивным мячом	1	
31	Упражнения на равновесие. Упражнения со скакалками.	1	
32	Лазанье по канату. Упражнения с гантелями	1	
33	Лазание по канату на скорость. Упражнения с гантелями	1	
34	Лазание по канату. Упражнения на сопротивление	1	
35	Подтягивание в висе.	1	
36	Подтягивание в висе. Упражнения с набивным мячом	1	
37	Элементы акробатики. Короткие и длинные кувырки	1	
38	Длинный кувырок. Повороты из положения «мост»	1	
39	Стойка на голове, стойка на руках с поддержкой.	1	
40	Акробатические комбинации. (элементы связки)	1	
41	Акробатические комбинации (элементы связки)	1	
42	Опорный прыжок. Силовые упражнения	1	
43	Опорный прыжок. Упражнения для ног	1	
44	Опорный прыжок в длину «согнув ноги»	1	
45	Опорный прыжок в длину «согнув ноги». Упражнения для туловища.	1	
46	Упражнения на равновесие.	1	
47	Лазанье по канату.	1	
48	Игры, эстафеты	1	
	ЛЫЖНАЯ И КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30	
49	Санитарные требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; виды лыжных ходов.	1	
50	Сведения о технике бега по прямой на коньках.	1	
51	Правила судейства на соревнованиях по конькам	1	
52	Упражнения для развития скоростной выносливости	1	
53	Прокладка учебной лыжни;	1	
54	Техника попеременного двушажного хода	1	
55	Передвижение по лыжне 3км.	1	
56	Передвижение в быстром темпе 300 – 400м.	1	
57	Техника одновременного бесшажного хода	1	
58	Передвижение по лыжне 4км.	1	
59	Поворот на параллельных лыжах	1	
60	Поворот на параллельных лыжах Передвижение в быстром темпе 300 – 400м.	1	
61	Техника торможения «плугом» и «упором».	1	
62	Правила соревнований по лыжам. Лыжные гонки 3 км	1	
63	Передвижение в быстром темпе 400-500м.	1	
64	Лыжные эстафеты	1	
65	Одновременный одношажный ход	1	

66	Техника спуска и подъема	1	
67	Техника торможения «плугом» и «упором».	1	
68	Техника одновременного одношажного хода.	1	
69	Передвижение по учебной лыжне разными лыжными ходами.	1	
70	Передвижение по лыжне 4км.	1	
71	Поворот на параллельных лыжах	1	
72	Спуск и подъем с горы	1	
73	Техника торможения «плугом» и «упором».	1	
74	Передвижение по учебной лыжне разными ходами.	1	
75	Передвижение в быстром темпе 400-500м.	1	
76	Лыжные эстафеты	1	
77	Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности.	1	
78	Спуск и подъем с горы	1	
	ТЕННИС	6	
79	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Инструктаж по ТБ.	1	
80	Подачи мяча слева и права	1	
81	Подачи мяча слева и права	1	
82	Прямые удары с вращением мяча	1	
83	Парные учебные игры.	1	
84	Парные учебные игры.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	
85	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	1	
86	Фазы прыжка в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
87	Прыжки в высоту способом «перекат»	1	
88	Бег 100м высокий старт	1	
89	Бег 100м низкий старт.	1	
90	Метание гранаты с места и разбега.	1	
91	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
92	Бег на средние дистанции	1	
93	Прыжки в длину с места. Метание гранаты.	1	
94	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег	1	
	ВОЛЕЙБОЛ	8	
95	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. Влияние занятий на готовность ученика трудиться	1	
96	Передача мяча сверху через сетку	1	
97	Передача мяча снизу через сетку	1	
98	Прыжки у сетки. Отбивание мяча снизу через сетку.	1	
99	Нижняя и верхняя прямая подача	1	
100	Нападающий удар.	1	
101	Учебная игра «Волейбол»	1	
102	Учебная игра «Волейбол»	1	

Физическая культура

Оборудование:

Козел гимнастический, мат гимнастический, гимнастический подкидной мостик,

Канат, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая,

Мячи: набивные весом 2-3 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

Скакалки, обручи пластиковые, палки гимнастические, теннисные ракетки, гантели,

обручи, гранаты,

рулетка измерительная, лыжный инвентарь, сетка волейбольная.

Уроки по легкой атлетике проходят в Заречном парке

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, пионербол на спортивной площадке, теннис в спортивной комнате.

Гимнастика в спортивной комнате

Лыжная подготовка в Заречном парке