

Приложение № 2 к АООП
образования обучающихся с
расстройствами аутистического
спектра и умственной отсталостью
(нарушением интеллекта) (вариант
1) 5-9 классы, утвержденной
приказом № 97 о/д от 29.08.2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для 5-9 классов
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»

2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с РАС и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Цель обучения: всестороннее развитие личности обучающихся с РАС и 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:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.
- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко- атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физкультуре для 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры», и является логическим продолжением соответствующей программы 1 – 4 классов, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, местом проведения уроков. Такие изменения могут коснуться раздела «Лыжная подготовка». Уроки по лыжной подготовке проводятся на площадке около школы.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений учебная нагрузка по физкультуре в 5-9 классах составляет:

В 5-9 классах – 3 часа в неделю 102 часа в год). Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики, выпадением уроков на праздничные и выходные дни.

В школе для детей с РАС и нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физкультуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Учителю физкультуры необходимо иметь следующую документацию: программу, тематическое планирование на четверть.

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физкультуре

Она должна строиться, исходя из общих задач программы по физкультуре, включать различные виды физкультурно-спортивных мероприятий с учетом специфики контингента обучающихся.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа предусматривает формирование у обучающихся базовых общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. Личностные результаты освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения программы относятся:

- 1) развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- 2) развитие мотивации к обучению;
- 3) развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- 5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие положительных свойств и качеств личности;
- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения по физической культуре, готовность к их применению. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень.

Обучающиеся должны:

- ✓ иметь представления о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- ✓ демонстрировать правильную осанку; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанку в движении, положения тела и его частей (в положении стоя); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- ✓ понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- ✓ уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- ✓ уметь осуществлять выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- ✓ знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- ✓ демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- ✓ уметь определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- ✓ уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- ✓ выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- ✓ участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- ✓ иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- ✓ уметь оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- ✓ осознанно и правильно применять спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физической культуры.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Достаточный уровень.

Обучающиеся должны:

- ✓ иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- ✓ выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- ✓ выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- ✓ знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов;
- ✓ знать температурных норм для занятий;
- ✓ уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,
- ✓ уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ✓ знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- ✓ уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- ✓ уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- ✓ участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- ✓ доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- ✓ уметь объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя); вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ уметь использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- ✓ уметь пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- ✓ уметь правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- ✓ уметь правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Обучающиеся должны демонстрировать:

✓ уровень физической подготовленности.

Наиболее эффективной формой контроля за физической подготовленностью учащихся является тестирование. Учитель физической культуры проводит контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности: на быстроту и координацию; на скоростно-силовые качества и гибкость; на силу; на выносливость.

Тестирование проводится дважды в течение учебного года (в сентябре и в мае) по единым тестовым испытаниям с участием всех учащихся в классе, допущенных к урокам физической культуры.

Успеваемость по предмету «Физкультура» в 5-9 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности базовых учебных действий с учетом индивидуальных возможностей. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы обучающихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Достижение личностных результатов предполагает развитие двигательных возможностей и физических качеств (способностей) обучающихся, в связи с этим обязательным для учителя является их контроль и учет, который проводится по следующим контрольным (проверочным) упражнениям (испытаниям) (КУ):

- бег на 30 м (скоростные качества);
- прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества);
- поднятие туловища из положения лежа (девочки), подтягивания из виа на высокой перекладине (мальчики) (силовые качества).
- челночный бег 3x10 (координация);
- наклоны из положения стоя (гибкость);
- бег на дистанцию 300-500м. (выносливость)

На основании полученных данных КУ ведется учет двигательных возможностей, который позволяет отслеживать динамику развития обучающихся с момента поступления в школу до ее окончания. КУ принимаются в течение года на уроках физкультуры. На основании сдачи итоговых КУ проводится мониторинг среднего уровня физической подготовленности (СУФП) обучающихся школы. (Таблица 1)

Таблица 1

Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся 5-9 классов

№п\п	Виды испытаний учащиеся оценка	Показатели 5 кл					
		мальчики			девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23

	спине (количество раз за 1м.)						
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+5	+8	+12	+6	+11	+16
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

№п\п	Виды испытаний	Показатели 6 кл					
	учащиеся	мальчики			девочки		
	оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5- 13,0	12,9/12,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					
	Виды испытаний	Показатели 7 кл					

№п\п	учащиеся	мальчики			девочки		
	оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+4	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

№п\п	Виды испытаний	Показатели 8 кл					
	учащиеся	мальчики			девочки		
№п\п	оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами	+4	+7	+11	+5	+10	+15

	на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

№п\п	Виды испытаний	Показатели 9 кл					
	учащиеся	мальчики			девочки		
	оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
5	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
6	Бег на 500 м	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

В целях контроля теоретических знаний по предмету «Физкультура» с обучающимися 5-9 классов проводится итоговое собеседование (в конце учебного года). При оценивании результатов каждый положительный ответ внутри задания дает один балл, а общая оценка строится из процентного соотношения положительных и отрицательных ответов. Максимальное количество баллов за правильные ответы – 20 баллов (100%). По итогам набранных баллов обучающимся выставляется оценка.

- Оценка «5» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, владеет теоретическими знаниями и дает от 75% до 100% верных ответов.
- Оценка «4» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, владеет теоретическими знаниями, допускает неточности в формулировках и дает от 55% до 75% верных ответов.

- Оценка «3» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, частично владеет теоретическими знаниями, допускает неточности или ошибки в формулировках и дает от 20% до 55% верных ответов.
- Оценка «2» ставится, если обучающийся не ориентируется в учебном материале, не владеет теоретическими знаниями, допускает ошибки в формулировках и дает менее 20% верных ответов.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения программы обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Таким образом, усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частоте допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

В процессе всего школьного обучения по предмету осуществляется освоение базовых учебных действий, которые конкретизируют требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения программы. Базовые учебные действия – это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием программы обучающимися с умственной отсталостью. БУД не обладают той степенью обобщенности, которая обеспечивает самостоятельность учебной деятельности и ее реализацию в изменяющихся учебных и внеучебных условиях. БУД формируются и реализуются только в совместной деятельности педагога и обучающегося. БУД обеспечивают становление учебной деятельности ребенка с умственной отсталостью в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

Личностные учебные действия.

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепольную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия.

Коммуникативные учебные действия включают: 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.

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; 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.

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; 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; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5-9 класс

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

– развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания. При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Теоретические сведения

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; 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

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 (Пионербол)

Пионербол 5-6 класс

Теоретические сведения

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Общие сведения об игре в волейбол.

Практический материал

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Нападающий удар. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

Волейбол 7-9 класс

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.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам (условно)

Класс	Всего часов	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжная подготовка	Настольный теннис	Игры
5	102	29	17	15	5	18/18
6	102	29	17	15	5	18/18
7	102	29	17	15	5	18/18
8	102	29	17	15	5	18/18
9	102	29	17	15	5	18/18

ПОУРОЧНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-й класс

№	Общая тема	Тема урока	Элементы содержания	Предметные результаты	Домашнее задание	Кол-во часов	Дата			
							по плану	по факту		
1 четверть										
1	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Значение физических упражнений в жизни человека.	Построение. Выполнение строевых команд, сдача рапорта. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 3 мин. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРИКУ.	Соблюдать: правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Знать: что такое «низкий» и «высокий» старты. Уметь: правильно выполнять низкий и высокий старты; пробегать с ускорением дистанцию 30-60м.	Повторить правила по ТБ на уроках по легкой атлетике.	1				
2		Бег с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий.	Инструктаж по ТБ при выполнении беговых упражнений. Беседа «Значение физических упражнений в жизни человека».				Повторить выполнение низкого и высокого стартов.	1		
3		Бег с низкого старта с ускорением. Бег на дистанцию 30 м с учетом результата.	Беговые упражнения. Бег с ускорением. Понятие «низкий старт», «высокий старт». Бег с низкого и высокого стартов. Игра «Догони».							
4		Челночный бег 4x9м и 3x10м	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 5 мин. ОРИКУ.	Повторить, как выполняется челночный бег.	1					
5		Бег на дистанцию 60 м с учетом результата.	Беговые упражнения. Челночный бег 4x9м и 3x10м. Бег с ускорением на короткие дистанции 60м и 100м с низкого старта, правила бега на короткие дистанции. Бег с учетом результата на дистанцию 60 м.	Повторить правила бега на короткие дистанции.						
6		Бег на дистанцию 100 м.	Бег с ускорением на короткие дистанции. Бег с учетом результата на дистанцию 60 м. Игра «Самый быстрый».							

7	Кроссовый бег на дистанцию 1000-1500 м.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. Медленный бег с на выносливость до 7 мин. ОРИКУ. Беговые упражнения. Кроссовый бег на дистанцию 1000-1500м, правила бега на длинные дистанции. Правильное дыхание при беге на длинные дистанции. Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки. Эстафеты.	Соблюдать: правильное дыхание при выполнении бега на длинные дистанции. Знать: что такое «бег на выносливость», «кроссовый бег», «эстафетный бег»; правила передачи эстафетной палочки. Уметь: пробегать со средней скоростью дистанцию до 1500м.	Повторить правила бега на длинные дистанции.	1		
8	Эстафетный бег.			Повторить правила передачи эстафеты.	1		
9	Бег на выносливость: шестиминутный бег в среднем темпе с учетом результата.			Повторить, ТБ при выполнении прыжков, фазы прыжка в длину с места и с разбега.	1		
10	ТБ при выполнении прыжков в длину. Фазы прыжка с места и с разбега.	Ходьба с остановками по сигналу, бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. ОРИКУ со скакалками. Прыжки через скакалку на двух на месте, с продвижением вперед. Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков. Прыжки на заданный ориентир. Прыжки в длину с места: фазы прыжка. Прыжки в длину с разбега: фазы прыжка. Прыжки в высоту с разбега: фазы прыжка. Игры «Самый быстрый», «Точный прыжок».	Соблюдать: правила ТБ при выполнении прыжков. Уметь: прыгать и правильно приземляться на обе ноги; правильно выполнять основные движения рук и ног при выполнении прыжков. Знать: фазы прыжков в длину с места, с разбега, прыжков в высоту.	Выполнить прыжки через скакалку: количество раз за 1 минуту.	1		
11	Прыжки в длину с места с учетом результата. Прыжки через скакалку.			Повторить фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
12	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 5-ти шагов разбега.			Ходьба с изменением направления, в чередовании с бегом. ОРИКУ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата.	Знать: основные фазы метания. Уметь: правильно выполнять действия рук		1
13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с учетом результата.		1				

14		ТБ при выполнении метания. Фазы метания.	ТБ при выполнении метания. Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 8-10 м. правой и левой рукой. Метание малого мяча на дальность с места. Игры «Попади в цель», «Попади в подвижную цель», «Кто дальше бросит».	и ног при метании, попадать в горизонтальную цель с расстояния 8-10м, метать мяч на максимально дальнее расстояние.	Повторить фазы метания на дальность.	1			
15		Метание в цель. Метание на дальность с 3-х шагов разбега.			Учиться попадать в цель с расстояния 8-10м.	1			
16		Метание малого мяча на дальность с учетом результата.				1			
17	Волейбол (пионербол)	Игра «Волейбол» (пионербол). Инструктаж по ТБ. Правила игры.	Ходьба с сохранением правильной осанки, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу. ОРИКУ без предмета (ОРИКУ с гимнастическими палками). Основы игры в волейбол (пионербол): правила игры, инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча по кругу, через сетку. Игры «Мяч – соседу», «Горячая картошка».	Знать: правила игры в пионербол, правила постановки игроков на площадке. Уметь: правильно выполнять действия при ловле и передаче мяча, выполнять переходы.	Повторить правила игры в пионербол.	1			
18		Постановка игроков на площадке.			Повторить постановку игроков на площадке.	1			
19		Ловля и передача мяча через сетку.			Повторить правила ловли и передачи мяча через сетку.	1			
20		Ловля и передача мяча через сетку.				1			
21		Ловля и передача мяча через сетку.				1			
22		Перемещение игроков по площадке: правила перехода.			Знать: правила перемещения игроков на площадке. Уметь: правильно выполнять ловлю и передачу мяча, верхнюю подачу мяча.	Повторить правила перемещения игроков на площадке.	1		
23		Верхняя подача мяча					1		

2 четверть								
24	Волейбол (пионербол)	Верхняя подача мяча.	Ходьба с сохранением правильной осанки, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу. ОРИКУ без предмета (ОРИКУ с мячами).	Знать: последовательность выполнения верхней подачи мяча, подачи мяча снизу, боковой подачи. Уметь: выполнять передачу мяча и ловлю мяча двумя руками на уровне груди.	Повторить последовательность выполнения верхней подачи мяча.	1		
25		Подача мяча снизу.	Основы игры в пионербол: правила игры. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Верхняя подача мяча, подача мяча снизу. Боковая подача мяча. Игра «Мяч – соседу».		Повторить последовательность выполнения подачи мяча снизу.	1		
26		Боковая подача			Повторить последовательность выполнения боковой подачи мяча.	1		
27		Боковая подача.	Ходьба, бег по кругу. ОРИКУ с гимнастическими палками (ОРИКУ). Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд в движении. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Боковая подача мяча. Игра в пионербол по упрощенным правилам. Игра «Охотники и утки».	Знать: как выполняется передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд в движении. Уметь: выполнять передачу мяча разными способами.		1		
28		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд в движении.			Выполнить тестовое задание.	1		
29		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд в движении.				1		
30		Нападающий удар сверху в прыжке.	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках. Бег с изменением направления, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени. ОРИКУ со скакалками (ОРИКУ без предмета).	Знать: как выполняется нападающий удар сверху в прыжке. Уметь: выполнять нападающий удар, передачу мяча на три паса.	Повторить последовательность движений при выполнении нападающего удара.	1		
31		Нападающий удар сверху в прыжке.	Нападающий удар сверху в прыжке. Розыгрыш мяча на три			1		

32		Розыгрыш мяча на три паса.	паса. Игры «Передал мяч – садись». Учебная игра в пионербол.		Повторить правила передачи мяча на три паса.	1			
33		Розыгрыш мяча на три паса.	Ходьба с сохранением правильно осанки, на носках, на пятках. Бег с изменением направления, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени. ОРИКУ с гимнастическими палками (ОРИКУ без предмета). Нападающий удар сверху в прыжке. Розыгрыш мяча на три паса. Игры «Передал мяч – садись». Учебная игра в пионербол.	Знать: как выполняется розыгрыш мяча на три паса. Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам.	Выполнить тестовое задание по теме «Волейбол» («Пионербол»)	1			
34		Учебная игра в пионербол.	Ходьба по прямой, «змейкой», бег приставными шагами с изменением направления. ОРИКУ (ОРИКУ с мячами). Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Размещение игроков на площадке. Ведение мяча на месте и в движении ведущей рукой. Подбрасывание и ловля мяча. Игра «Кого назвали – тот и ловит».	Знать: правила ТБ при игре в баскетбол. Уметь: выполнять упражнения с мячами, ведение мяча на месте и в движении.		1			
35	Баскетбол	Баскетбол, правила игры. Инструктаж по ТБ.	Ходьба по прямой, «змейкой», бег приставными шагами с изменением направления. ОРИКУ (ОРИКУ с мячами). Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Размещение игроков на площадке. Ведение мяча на месте и в движении ведущей рукой. Подбрасывание и ловля мяча. Игра «Кого назвали – тот и ловит».	Знать: правила ТБ при игре в баскетбол. Уметь: выполнять упражнения с мячами, ведение мяча на месте и в движении.	Повторить правила ТБ при игре в баскетбол	1			
36		Стойка игрока. Размещение игроков на площадке.	Ходьба по прямой, «змейкой», бег приставными шагами с изменением направления. ОРИКУ (ОРИКУ с мячами). Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Размещение игроков на площадке. Ведение мяча на месте и в движении ведущей рукой. Подбрасывание и ловля мяча. Игра «Кого назвали – тот и ловит».	Знать: правила ТБ при игре в баскетбол. Уметь: выполнять упражнения с мячами, ведение мяча на месте и в движении.	Повторить стойку баскетболиста, размещение игроков на площадке,	1			
37		Ведение мяча на месте и в движении.	Ходьба по прямой, «змейкой», бег приставными шагами с изменением направления. ОРИКУ (ОРИКУ с мячами). Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Размещение игроков на площадке. Ведение мяча на месте и в движении ведущей рукой. Подбрасывание и ловля мяча. Игра «Кого назвали – тот и ловит».	Знать: правила ТБ при игре в баскетбол. Уметь: выполнять упражнения с мячами, ведение мяча на месте и в движении.			1		
38		Перемещение игрока в стойке. Ведение мяча.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Перемещение игрока в стойке, ведение мяча ведущей и неведущей рукой, с остановкой по сигналу. Передача мяча в парах способами: «снизу-вверх», «из-за головы», «от груди», «с отскоком об пол». Игра «Передал мяч – садись».	Знать: как выполняется перемещение игрока в стойке. Уметь: выполнять ведение мяча на месте и в движении ведущей и неведущей рукой, остановку по сигналу.	Повторить перемещение игрока в стойке.		1		
39		Ведение мяча ведущей и неведущей рукой.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Перемещение игрока в стойке, ведение мяча ведущей и неведущей рукой, с остановкой по сигналу. Передача мяча в парах способами: «снизу-вверх», «из-за головы», «от груди», «с отскоком об пол». Игра «Передал мяч – садись».	Знать: как выполняется перемещение игрока в стойке. Уметь: выполнять ведение мяча на месте и в движении ведущей и неведущей рукой, остановку по сигналу.	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой.		1		
40		Остановка по сигналу.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Перемещение игрока в стойке, ведение мяча ведущей и неведущей рукой, с остановкой по сигналу. Передача мяча в парах способами: «снизу-вверх», «из-за головы», «от груди», «с отскоком об пол». Игра «Передал мяч – садись».	Знать: как выполняется перемещение игрока в стойке. Уметь: выполнять ведение мяча на месте и в движении ведущей и неведущей рукой, остановку по сигналу.			1		

41		Броски мяча в баскетбольное кольцо.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Бросок мяча по цели, бросок в баскетбольное кольцо из различных положений. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Подвижная цель».	Знать: как выполняются броски мяча «снизу-вверх», «из-за головы», «от груди», «с отскоком об пол». Уметь: выполнять броски по баскетбольному кольцу из различных положений.	Повторить способы выполнения бросков по корзине.	1			
42	Броски мяча в баскетбольное кольцо из различных положений.	Повторить способы выполнения бросков по корзине.			1				
43	Ловля и передача мяча на месте и в движении.				1				
3 четверть									
44	Лыжная подготовка	Лыжи. Инструктаж по ТБ. Применение лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Беседа «Применение лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма». Упражнения на лыжах. Подготовка к занятиям на лыжах: подбор лыж, ботинок, одежда лыжника. Передвижение на лыжах скользящим шагом, поворот переступанием на месте и в движении вокруг пяток. Игры на лыжах «Самокат», «Кто быстрее».	Знать: правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты переступанием вокруг пяток на месте и в движении.	Повторить правила ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1			
45		Передвижение на лыжах скользящим шагом			Повторить технику выполнения скользящего шага, повороты вокруг пяток.	1			
46		Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг пяток, в движении.				1			
47		Попеременный двухшажный ход.			Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом, поворот переступанием на месте и в	Знать: виды спусков и подъемов.	Повторить технику выполнения попеременного	1	

			движении вокруг пяток. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Спуски и подъемы. Игры на лыжах «Самокат», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 1 км.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	двухшажного хода.			
48		Передвижение попеременным двухшажным ходом.			Повторить технику выполнения спусков и подъемов.	1		
49		Спуски и подъемы. Спуск в низкой стойке.				1		
50		Торможение «плугом». Лыжные эстафеты.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом, попеременным поворот переступанием на месте и в движении вокруг пяток. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Игры на лыжах «Самокат», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом до 1 км.	Знать: виды торможений. Уметь: выполнять торможение «плугом», передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.	Повторить технику выполнения торможения «плугом».	1		
51		Одновременный двухшажный ход.			Повторить технику выполнения одновременного двухшажного хода.	1		
52		Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.				1		
53		Одновременный бесшажный ход.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом, поворот переступанием на месте и в движении вокруг пяток.	Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода.	1		
54		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода, передвижение на лыжах на		Повторить виды изученных ходов.	1		

55		Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.	скорость на отрезке 40-60 м., произвольным ходом до 1,5 км.			1				
56		Передвижение на лыжах от 1,5 км до 2 км.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах изученными ходами до 2 км с учетом результата. Игры на лыжах, лыжные эстафеты.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами на скорость.	Повторить виды изученных ходов, спусков и подъемов.	1				
57	Передвижение на лыжах от 1,5 км до 2 км с учетом результата.	1								
58	Лыжные эстафеты.									
59	Баскетбол	Ловля и передача мяча на месте и в движении.				Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с мячами). Ловля и передача мяча с поворотом на месте и в движении.	<i>Уметь:</i> выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении, повороты на месте.	Выполнить упражнения с мячом.	1	
60		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Бросок мяча по цели, бросок в баскетбольное кольцо из различных положений. Повороты на месте и в движении. Игра «Подвижная цель».	Отрабатывать ловлю и передачу мяча.	1					
61		Повороты на месте и в движении.	1							
62		Повороты на месте и в движении.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Ловля и передача мяча с поворотом на месте и в движении. Бросок мяча по цели, бросок в баскетбольное кольцо из различных положений. Сочетание приемов в баскетболе. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> сочетать приемы в баскетболе, играть по упрощенным правилам.	Повторить повороты на месте и в движении с ловлей и передачей мяча.	1				
63		Сочетание приемов в баскетболе.				1				
64		Сочетание приемов в баскетболе.				1				
65		Сочетание приемов в баскетболе.				Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Ловля и передача мяча с поворотом на месте и в движении. Бросок мяча по цели,	<i>Уметь:</i> сочетать приемы в баскетболе, играть по упрощенным правилам.	Повторить сочетание изученных приемов.	1	

66		Учебная игра по упрощенным правилам.	бросок в баскетбольное кольцо из различных положений. Сочетание приемов в баскетболе. Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с ведением мяча.			1		
67		Учебная игра по упрощенным правилам.				1		
68	Настольный теннис	Игра «Настольный теннис». Правила игры.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ в движении). Правила соревнований. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	Знать: правила игры в настольный теннис. Уметь: выполнять удары по мячу, подачу мяча, играть в одиночную игру.		1	Повторить правила игры в настольный теннис.	
69		Прямые удары по мячу.				1		Отрабатывать удары по мячу.
70		Подача мяча.				1		Отрабатывать подачу мяча.
71		Одиночная игра.				1		
72		Одиночная игра.				1		
73	Гимнастика	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Значение утренней гимнастики.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Инструктаж по ТБ. Беседа «Значение утренней гимнастики». Строевые упражнения, способы размыкания: размыкание приставными шагами в стороны на интервал руки, смыкания. Предварительная и исполнительная команды. Эстафеты с переноской грузов.	Знать: правила ТБ на уроках гимнастики, что такое «фланг», «интервал», «дистанция». Уметь: выполнять строевые команды, размыкания и смыкания разными способами.		1	Повторить ТБ на уроках гимнастики.	
74		Строевые команды. Предварительная и исполнительная команды.				1		Повторить строевые команды.
75		Перестроения, размыкание приставными шагами в стороны на интервал руки.				1		
76		Развитие гибкости средствами гимнастики. Висы. Поднятие ног в висе.				1		Учиться выполнять висы, поднятие ног в висе, подтягивания в висе.
77	Висы. Подтягивание в висе лежа –	1						

		девочки, в висе стоя - мальчики.	(мальчики). Эстафеты с переноской грузов.						
4 четверть									
78	Гимнастика	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Висы на согнутых руках 5-10 сек. девочки, 15-20 сек. мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.	Знать: изученные акробатические элементы. Уметь: выполнять сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, преодолевать препятствия.	Повторить способы лазания по гимнастической стенке.	1			
79		Акробатические элементы. «Полушпагат» с опорой на руки.	Акробатические элементы: «полушпагат» с опорой на руки, стойка на лопатках, «мостик», кувырок вперед, назад из положения упор присев, стойка на лопатках. Преодоление препятствий (полоса препятствий), эстафеты.		Повторить способы преодоления препятствий.	1			
80		Акробатические соединения. Кувырок вперед и назад из положения упор присев, стойка на лопатках.	Преодоление препятствий (полоса препятствий), эстафеты.		Выполнить поднятие туловища из упора лежа на спине за 1 мин.	1			
81		Поднятие туловища из упора лежа на спине с учетом результата.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с упражнениями на матах). Поднятие туловища за 1 мин. Этапы опорного прыжка через козла способом «ноги врозь».	Знать: этапы опорных прыжков «согнув ноги», «ноги врозь». Уметь: выполнять поднятие туловища из положения лежа за 1 мин, опорные прыжки через козла.	Повторить изученные акробатические элементы.	1			
82		Опорный прыжок через козла «ноги врозь», «согнув ноги».	Опорный прыжок через козла «ноги врозь», «согнув ноги». Последовательное выполнение 2-3 кувырков. Простейшие акробатические соединения.		Повторить этапы опорного прыжка через козла «ноги врозь».	1			
83		Опорный прыжок через козла «ноги врозь», «согнув ноги».	Преодоление препятствий (полоса препятствий), эстафеты с элементами лазания, перелазания.				1		
84		Прыжок через козла «ноги врозь» с поворотом на 90 градусов.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с упражнениями на матах). Прыжок через козла «ноги врозь» с поворотом на 90 градусов.				1		

85		Преодоление препятствий прыжком боком через коня с опорой на руку.	Последовательное выполнение 2-3 кувырков. Простейшие акробатические комбинации. Преодоление препятствий прыжком боком через коня с опорой на руку. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек одноименным и разноименным способами, лазание по канату в 2-3 приема.	Знать: способы лазания по гимнастической стенке. Уметь: выполнять опорные прыжки, преодолевать препятствие с опорой на одну руку.	Придумать 2-3 акробатических соединения.	1		
86		Лазание по гимнастической стенке, по канату в 2-3 приема.			Повторить способы лазания по гимнастической стенке.	1		
87		Комбинация из 2-3 последовательных кувырков вперед и назад.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с упражнениями на матах). Поднятие туловища за 1 мин. Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мостик», кувырок вперед, назад. Последовательное выполнение 2-3 кувырков. Простейшие акробатические комбинации. Преодоление препятствий (полоса препятствий), эстафеты с переноской грузов.	Знать: что такое «акробатическая комбинация».		1		
88		Акробатические комбинации.		Уметь: выполнять акробатическую комбинацию из 5-6 элементов.	Придумать акробатическую комбинацию из 5-6 элементов.	1		
89		Акробатические комбинации. Эстафеты с переноской грузов.				1		
90	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 4 мин. ОРИКУ. Инструктаж по ТБ при выполнении беговых упражнений, прыжков, метания. Разновидности ходьбы. Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Игра «Самый большой командный прыжок». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Догони».	Соблюдать: правила ТБ при выполнении бега, прыжков, метания. Уметь: в длину и в высоту, приземляться на обе ноги. Знать: ТБ при выполнении прыжков в длину с места.	Повторить инструктаж по ТБ.	1		
91		Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту способом «перешагивание».			Выполнить прыжки через скакалку: количество раз за 1 мин.	1		
92		Прыжки в длину с места с учетом результата. Прыжки с разбега способом «согнув ноги».				Повторить фазы метания прыжков в длину с места и с разбега.	1	

93	Прыжки с разбега способом «согнув ноги» с учетом результата.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 5 мин. ОРИКУ. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги» на результат. Игра «Догони».	Уметь: выполнять прыжок способом «согнув ноги» на результат.	1			
94	Промежуточная аттестация.	Контроль ЗУН	Знать: основные понятия по физкультуре за 5 кл. Уметь: применять имеющиеся теоретические знания на практике.	1			
95	Бег на дистанцию 30 м и 60 м с учетом результата.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. ОРИКУ. Высокий и низкий старт. Команды старта. Бег на короткие и длинные дистанции, бег на выносливость до 6 мин. Челночный бег 3 x 10 м. Бег на средние дистанции 500-1000 м. Игра «Самый быстрый».	Знать: что такое «челночный бег», виды бега на разные дистанции. Уметь: выполнять челночный бег; бег на короткие дистанции на результат, бегать на выносливость до 6 мин.	1			
96	Бег с высокого старта. Бег на выносливость.			Повторить виды стартов.	1		
97	Челночный бег.			1			
98	Кроссовый бег на дистанцию 1000-1500 м.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. ОРИКУ. Высокий и низкий старт. Команды старта. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег. Правила передачи эстафеты. Игра «Самый быстрый».	Знать: что такое «эстафетный бег». Уметь: выполнять эстафетный бег; бег на длинные дистанции.	1			
99	Эстафетный бег. Эстафета 4 x 100 м.			Повторить правила передачи эстафеты.	1		
100	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с остановками по сигналу. ОРИКУ. Метание малого мяча по цели с расстояния 8-10 м. правой и левой рукой. Метание малого мяча на дальность с места.	Знать: основные фазы метания. Уметь: правильно выполнять действия при метании, метать мяч на максимально	Повторить фазы метания мяча на дальность.	1		
101	Метание в цель. Толкание набивного мяча.			1			

102		Эстафеты. Подведение итогов.	Толкание набивного мяча весом 1 кг. Игры «Попади в цель», «Кто дальше бросит», эстафеты. Подведение итогов года.	дальнее расстояние и в цель.		1		
-----	--	---------------------------------	--	------------------------------	--	---	--	--

6 -й класс

№	Общая тема	Тема урока	Элементы содержания	Предметные результаты	Домашнее задание	Кол-во часов	Дата	
							по плану	по факту
1 четверть								
1	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Как укреплять свои кости и мышцы?	Построение. Выполнение строевых команд, сдача рапорта. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 4 мин. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРИКУ. Инструктаж по ТБ при выполнении беговых упражнений. Беседа «Как укреплять мышцы и кости». Что такое «спортивная ходьба»? Беговые упражнения. Бег с ускорением. Понятие «низкий» и «высокий» старт. Бег на короткие дистанции с низкого и высокого стартов. Игра «Догони».	<i>Соблюдать:</i> правила ТБ при выполнении беговых упражнений. <i>Знать:</i> что такое «низкий» и «высокий» старты. <i>Уметь:</i> правильно выполнять низкий и высокий старты; пробегать с ускорением дистанцию 30-60м.	Повторить правила по ТБ на уроках по легкой атлетике.	1		
2		Бег на короткие дистанции. Высокий и низкий старт.				и 1		
3		Спортивная ходьба. Бег на 30м. с низкого старта.				1		
4		Бег с ускорением. Бег на дистанцию 30м, 60м с учетом результата.				1		
5		Бег с преодолением препятствий. Бег на дистанцию 100 м.				1		

			бега на короткие дистанции. Бег с учетом результата на дистанцию 30м, 60м. Эстафетный бег. Правила передачи эстафеты. Игра «Самый быстрый».		короткие дистанции.			
6		Эстафетный бег. Встречная эстафета.				1		
7		Эстафетный бег. Круговая эстафета.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. Медленный бег с на выносливость до 7 мин. ОРКУ. Беговые упражнения.	Соблюдать: правильное дыхание при выполнении бега на длинные дистанции.	Повторить правила передачи эстафеты.	1		
8		Кроссовый бег на дистанцию 1000-1500м.	Кроссовый бег на дистанцию 1000-1500м, правила бега на длинные дистанции. Правильное дыхание при беге на длинные дистанции.	Знать: что такое «челночный бег», «эстафетный бег», «круговая эстафета; правила передачи эстафетной палочки.	Повторить правила бега на длинные дистанции.	1		
9		Челночный бег 3 x 10м. Сочетание разновидностей ходьбы.	Бег на выносливость. Эстафетный бег. Встречная и круговая эстафеты. Правила передачи эстафетной палочки.	Уметь: пробегать со средней скоростью дистанцию до 1500м.	Повторить выполнение челночного бега.	1		
10		Бег на выносливость.						
11		Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	Ходьба с остановками по сигналу, бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. ОРКУ со скакалками. Прыжки через скакалку на двух на месте, с продвижением вперед.	Соблюдать: правила ТБ при выполнении прыжков.	Повторить ТБ при выполнении прыжков, фазы прыжка в длину с места и с разбега.	1		
12		Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места с учетом результата.	Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков. Прыжки на заданный ориентир. Прыжки в длину с места: фазы прыжка. Прыжки в длину с разбега: фазы прыжка. Прыжки в высоту с разбега: фазы прыжка.	Уметь: прыгать и правильно приземляться на обе ноги; правильно выполнять основные движения рук и ног при выполнении прыжков.	Выполнить прыжки через скакалку: количество раз за 1 минуту.	1		
13		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с учетом результата.	Игры «Самый быстрый», «Точный прыжок», «Самый большой прыжок».	Знать: фазы прыжков в длину с места, с разбега, прыжков в высоту.		1		
14		Прыжки в высоту с разбега способом			Повторить фазы прыжка в высоту с разбега	1		

		«перешагивание»: фазы прыжка.			способом «перешагивание».			
15		Метание в цель.	Ходьба с изменением направления, в чередовании с бегом. ОРиКУ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата.	Знать: основные фазы метания. Уметь: правильно выполнять действия рук и ног при метании, попадать в горизонтальную цель с расстояния 8-10м, метать мяч на максимально дальнее расстояние.	Учиться попадать в цель с расстояния 8-10м.	1		
16		Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.	ТБ при выполнении метания. Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 8-10 м. правой и левой рукой. Метание малого мяча на дальность с места, с 4-6 шагов разбега. Игры «Попади в цель», «Попади в подвижную цель, «Кто дальше бросит».		Повторить фазы метания на дальность.	1		
17		Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега с учетом результата.				1		
18	Волейбол (пионербол)	Игра «Волейбол» (пионербол). Инструктаж по ТБ. Правила игры.	Ходьба с сохранением правильной осанки, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	Знать: правила игры в пионербол, правила постановки игроков на площадке.	Повторить правила игры в пионербол.	1		
19		Передача мяча двумя руками над собой, через сетку.	Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу. ОРиКУ без предмета (ОРиКУ с гимнастическими палками).	Уметь: правильно выполнять действия при ловле и передаче мяча, выполнять переходы.	Повторить расстановку игроков на площадке.	1		
20		Передача мяча двумя руками над собой и вперед в движении.	Основы игры в волейбол (пионербол): правила игры, инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча по кругу, через сетку. Передача мяча двумя руками над собой, через сетку и вперед в движении. Правило перехода. Игры «Мяч – соседу», «Горячая картошка».		Повторить правила ловли и передачи мяча через сетку.	1		
21		Передача мяча двумя руками над собой и вперед в движении.	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой, с	Знать: правила перемещения игроков на площадке.		1		

22		Боковая подача мяча.	остановками по сигналу, с изменением направления. ОРИКУ со скалками (ОРИКУ без предмета). Перемещение игроков по площадке: правила перехода.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять ловлю и передачу мяча, боковую подачу мяча, нападающий удар.	Повторить последовательность выполнения боковой подачи мяча.	1			
23		Боковая подача мяча.	Ловля и передача мяча по кругу, через сетку. Верхняя и боковая подачи мяча. Игры Нападающий удар. «Передал мяч – садись».		Повторить последовательность выполнения нападающего удара.	1			
24		Нападающий удар сверху в прыжке.	Учебная игра в пионербол.				1		
2 четверть									
25		Нападающий удар сверху в прыжке.	Ходьба с сохранением правильной осанки, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу. ОРИКУ без предмета (ОРИКУ с мячами). Основы игры в пионербол: правила игры. Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении, нападающий удар. Игра «Мяч – соседу».	<i>Знать:</i> последовательность выполнения верхней подачи мяча, подачи мяча снизу, боковой подачи. <i>Уметь:</i> выполнять передачу мяча и ловлю мяча двумя руками на уровне груди.	Повторить последовательность выполнения бросков мяча.	1			
26		Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении.				1			
27	Волейбол (пионербол)	Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении.				1			
28		Розыгрыш мяча на три паса.				1			
29		Розыгрыш мяча на три паса.					Выполнить тестовое задание.	1	
30		Розыгрыш мяча на три паса.					1		

			правилам. Игра «Охотники и утки».					
31		Розыгрыш мяча на три паса.	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках. Бег с изменением направления, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени. ОРКУ со скакалками (ОРКУ без предмета).	Знать: как выполняется нападающий удар сверху в прыжке.	Повторить правила игры в пионербол.	1		
32		Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	Нападающий удар сверху в прыжке. Розыгрыш мяча на три паса. Игры «Передал мяч – садись». Учебная игра в пионербол.	Уметь: выполнять нападающий удар, передачу мяча на три паса.		1		
33		Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	Ходьба с сохранением правильно осанки, на носках, на пятках. Бег с изменением направления, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени. ОРКУ с гимнастическими палками (ОРКУ без предмета). Нападающий удар сверху в прыжке. Розыгрыш мяча на три паса. Игры «Передал мяч – садись». Двусторонняя игра в пионербол.	Знать: как выполняется розыгрыш мяча на три паса.	Выполнить тестовое задание по теме «Волейбол» («Пионербол»)	1		
34		Двусторонняя игра в пионербол.		Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам.		1		
35		Двусторонняя игра в пионербол.				1		
36	Баскетбол	Игра «Баскетбол», Инструктаж по ТБ. Правила игры.	Ходьба по прямой, «змейкой», бег приставными шагами с изменением направления. ОРКУ (ОРКУ с мячами). Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Размещение игроков на площадке. Ведение и передача мяча на месте и в движении. Подбрасывание и ловля мяча. Игра «Кого назвали – тот и ловит».	Знать: правила ТБ при игре в баскетбол. Уметь: выполнять упражнения с мячами, ведение мяча на месте и в движении.	Повторить правила ТБ при игре в баскетбол	1		
37		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча, передача мяча в движении.			Повторить стойку баскетболиста, размещение игроков на площадке,	1		
38		Ведение мяча, передача мяча в движении.					1	

39		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Перемещение игрока в стойке, ведение мяча ведущей и неведущей рукой, с остановкой по сигналу. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Передача мяча в парах способами: «снизу-вверх», «из-за головы», «от груди», «с отскоком об пол». Игра «Передал мяч – садись».	Знать: как выполняется перемещение игрока в стойке. Уметь: выполнять ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, ведение мяча ведущей и неведущей рукой.	Повторить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1			
40		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.				1			
41		Бросок мяча в корзину руками снизу, от груди.				1			
42		Бросок мяча в корзину разными способами.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Ведение мяча одной рукой с ускорением. Бросок мяча по цели, бросок в баскетбольное кольцо из различных положений. Ловля и передача мяча в движении. Передача мяча в парах способами: «снизу-вверх», «из-за головы», «от груди», «с отскоком об пол», с последующим броском в корзину. Игра «Подвижная цель».	Знать: как выполняются броски мяча «снизу-вверх», «из-за головы», «от груди», «с отскоком об пол». Уметь: выполнять броски по баскетбольному кольцу из различных положений.	Повторить способы выполнения бросков по корзине.	1			
43		Бросок мяча в корзину из разных положений.				1			
44		Передача мяча в парах, тройках с последующим броском в корзину.				1			
45		Передача мяча в парах, тройках с последующим броском в корзину.				1			
46		Ведение мяча одной рукой с ускорением.				1			
3 четверть									
47		Лыжи. Инструктаж по ТБ. Передвижение на	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Беседа «Занятия на лыжах как средство закаливания»	Знать: правила ТБ на уроках по лыжной подготовке.	Повторить правила ТБ на уроках по	1			

	Лыжная подготовка	лыжах скользящим шагом.	организма». Упражнения на лыжах. Подготовка к занятиям на лыжах: подбор лыж, ботинок, одежда лыжника. Передвижение на лыжах скользящим шагом, поворот переступанием на месте и в движении вокруг пяток. Игры на лыжах «Самокат», «Кто быстрее».	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты переступанием вокруг пяток на месте и в движении.	лыжной подготовке.					
48		Повороты на лыжах на месте и в движении.					Повторить технику выполнения скользящего шага, повороты вокруг пяток.	1		
49		Попеременных двухшажный ход.						1		
50		Передвижение двухшажным ходом с ускорением.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом, поворот переступанием на месте и в движении вокруг пяток. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Спуски и подъемы. Игры на лыжах «Самокат», «Кто быстрее».	Знать: виды торможений. Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода.	1				
51		Передвижение двухшажным ходом 1,5-2 км.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 1 км.			1				
52		Спуски и подъемы. Торможение «плугом».			Повторить технику выполнения торможения «плугом».	1				
53		Спуск в основной и низкой стойке.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным, поворот переступанием на месте и в движении вокруг пяток. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Подъемы по склону «елочкой», «наискось», «прямо лесенкой». Передвижение	Знать: виды спусков и подъемов. Уметь: выполнять торможение «плугом», передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.	Повторить технику выполнения спусков и подъемов.	1				
54		Передвижение на скорость на отрезке 100 м.				1				
55		Подъем «елочкой». Подъемы по склону			Повторить виды спусков.	1				

		«наискось», «прямо лесенкой».	на лыжах на скорость на отрезке 100 м. Игры на лыжах «Самокат», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами до 1 км.					
56		Одновременный двухшажный и бесшажный ход.			Повторить технику выполнения одновременного двухшажного хода.	1		
57		Одновременный бесшажный ход.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом, поворот переступанием на месте и в движении вокруг пятки.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода.	1		
58		Передвижение одновременным двухшажным и бесшажным ходом.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода, передвижение на лыжах произвольным ходом до 1,5 км.		Повторить виды изученных ходов.	1		
59		Передвижение на лыжах до 2 км – 2,5 км. любым из изученных ходов.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах изученными ходами до 2 км с учетом результата. Игры на лыжах, лыжные эстафеты.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами на скорость до 2,5 км.	Повторить виды изученных ходов, спусков и подъемов.	1		
60	Передвижение на лыжах до 2 км – 2,5 км. любым из изученных ходов с учетом результата.	Повторить виды изученных ходов, спусков и подъемов.			1			
61	Лыжные эстафеты.				1			
62	Баскетбол	Остановка прыжком, шагом.	Ходьба, бег. ОРиКУ (ОРиКУ с мячами). Ловля и передача мяча с поворотом на месте и в движении. Бросок мяча по цели, бросок в баскетбольное кольцо из различных положений. Остановка	<i>Уметь:</i> выполнять остановку прыжком, шагом..	Повторить выполнение остановки прыжком, шагом.	1		
63		Остановка прыжком, шагом.				1		

			прыжком, шагом. Игра «Подвижная цель».						
64		Сочетание приемов в баскетболе.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Ловля и передача мяча с поворотом на месте и в движении. Бросок мяча по цели, бросок в баскетбольное кольцо из различных положений. Остановка прыжком, шагом. Сочетание приемов в баскетболе.	<i>Уметь:</i> сочетать приемы в баскетболе, играть по упрощенным правилам.	Повторить сочетание изученных приемов.	1			
65	Сочетание приемов в баскетболе.	бросок в баскетбольное кольцо из различных положений. Остановка прыжком, шагом. Сочетание приемов в баскетболе.	1						
66	Взаимодействие игроков. Учебная игра.	Взаимодействие игроков. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.	1						
67		Взаимодействие игроков. Учебная игра.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Ловля и передача мяча с поворотом на месте и в движении. Бросок мяча по цели, бросок в баскетбольное кольцо из различных положений. Сочетание приемов в баскетболе. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> сочетать приемы в баскетболе, играть по упрощенным правилам.	Выполнить ТЗ.	1			
68	Учебная игра по упрощенным правилам.					1			
69	Настольный теннис	Игра «Настольный теннис». Правила игры.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ в движении). Правила соревнований. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	<i>Знать:</i> правила игры в настольный теннис. <i>Уметь:</i> выполнять удары по мячу, подачу мяча, играть в одиночную игру.	Повторить правила игры в настольный теннис.	1			
70		Прямые удары по мячу.				Отрабатывать удары по мячу.	1		
71		Поддача мяча.				Отрабатывать подачу мяча.	1		
72		Одиночная игра.					1		
73		Одиночная игра.							
74	Гимнастика	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Фланг, интервал, дистанция.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Инструктаж по ТБ. Понятия «фланг», «интервал», «дистанция».	<i>Знать:</i> правила ТБ на уроках гимнастики, что такое «фланг»,	Повторить ТБ на уроках гимнастики.	1			

75		Строевые упражнения: перестроения, размыкания.	Строевые упражнения, способы размыкания, смыкания. Эстафеты с переноской грузов.	«интервал», «дистанция». Уметь: выполнять строевые команды, размыкания и смыкания разными способами.	Повторить строевые команды.	1			
76		Строевые команды. Выполнение строевых команд					1		
77		Висы. Поднятие ног в вися.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Висы на согнутых руках 5-10 сек. девочки, 15-20 сек. мальчики. Поднятие ног в вися. Подтягивания из виса лежа (девочки), стоя (мальчики). Эстафеты с переноской грузов.	Уметь: выполнять висы, поднятие ног в вися, подтягивания в вися.	Учиться выполнять висы, подтягивания в вися.	1			
78		Висы. Подтягивание в вися лежа – девочки, в вися стоя – мальчики.					1		
4 четверть									
79	Гимнастика	Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Поднятие ног в вися с учетом результата.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Висы на согнутых руках 5-10 сек. девочки, 15-20 сек. мальчики. Поднятие ног в вися с учетом результата. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек одноименным и разноименным способами, лазание по канату. Подтягивания из виса лежа (девочки), стоя (мальчики). Преодоление препятствий (полоса препятствий), эстафеты.	Знать: способы лазания по гимнастической стенке. Уметь: выполнять висы, поднятие ног в вися, подтягивания в вися, лазание по канату, преодолевать препятствия.	Повторить способы лазания по гимнастической стенке.	1			
80		Лазание по канату. Подтягивания в вися с учетом результата.				Повторить способы преодоления препятствий.	1		
81		Преодоление препятствий: подлезание под предмет, перелезание через предмет.					1		
82		Эстафеты с элементами лазания, перелезания, акробатики.			Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с упражнениями на матах). Преодоление препятствий (полоса препятствий), эстафеты с			1	

83	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост», кувырки вперед и назад.	элементами лазания, перелазания. Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мостик», кувырок вперед, назад. Последовательное выполнение 2-3 кувырков.	Знать: изученные акробатические элементы. Уметь: выполнять	Повторить изученные акробатические элементы.	1		
84	Последовательное выполнение 2-3 кувырков. Акробатические соединения.	Простейшие акробатические соединения.	кувырки вперед, назад, акробатические соединения.	Придумать 2-3 акробатических соединения.	1		
85	Поднятие туловища из положения лежа с учетом результата.	Ходьба, бег. ОРиКУ (ОРиКУ с упражнениями на матах). Поднятие туловища за 1 мин.	Знать: этапы опорного прыжка способом «ноги врозь».		1		
86	Опорный прыжок через козла «ноги врозь».	Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мостик», кувырок вперед, назад. Последовательное выполнение 2-3 кувырков. Простейшие акробатические соединения.	Уметь: выполнять опорный прыжок способом «ноги врозь».	Повторить этапы опорного прыжка через козла «ноги врозь»	1		
87	Опорный прыжок через козла «ноги врозь». Акробатические соединения.	Этапы опорного прыжка через козла способом «ноги врозь». Эстафеты с элементами гимнастики, акробатики.			1		
88	Акробатическая комбинация.	Ходьба, бег. ОРиКУ (ОРиКУ с упражнениями на матах). Поднятие туловища за 1 мин.	Знать: что такое «акробатическая комбинация».	Придумать акробатическую комбинацию из 5-6 элементов.	1		
89	Акробатическая комбинация.	Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мостик», кувырок вперед, назад. Последовательное выполнение 2-3 кувырков. Простейшие акробатические соединения.	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию из 5-6 элементов.		1		
90	Эстафеты с переноской грузов.	Этапы опорного прыжка через козла способом «ноги врозь». Эстафеты с переноской грузов.			1		

91	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Старт с опорой на одну руку.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 4 мин. ОРиКУ. Инструктаж по ТБ	Соблюдать: правила ТБ при выполнении бега, прыжков, метания. Знать: виды бега на короткие и длинные дистанции. Уметь: бегать на короткие и средние дистанции на скорость.	Повторить инструктаж по ТБ.	1			
92		Бег на короткие дистанции. Бег на дистанции 30м, 60м с учетом результата.	при выполнении беговых упражнений, прыжков, метания. Разновидности ходьбы. Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!».				1		
93		Бег на средние дистанции. Бег на выносливость.	Высокий и низкий старт. Команды старта. Бег на короткие и средние дистанции, бег на выносливость до 6 мин.			Повторить этапы бега на короткие и средние дистанции.	1		
94		Промежуточная аттестация.	Контроль ЗУН.	Знать: основные понятия по физкультуре за 6 кл. Уметь: применять имеющиеся теоретические знания на практике.			1		
95		Челночный бег 3 x 10м. с учетом результата.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. ОРиКУ. Высокий и низкий старт. Высокий и низкий старт. Команды старта.	Знать: что такое «челночный бег», «эстафетный бег», виды бега на разные дистанции. Уметь: выполнять челночный бег; бег на длинные дистанции на результат до 6 мин.	Повторить виды стартов.	1			
96		Эстафетный бег. Встречная, круговая эстафеты.	Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег на 1000-1500 м		Повторить виды эстафет, правила передачи эстафеты.	1			
97		Кроссовый бег на дистанцию 1000-1500 м.	Челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег, виды эстафет. Правила передачи эстафеты. Игра «Самый быстрый».		Повторить этапы бега на длинные дистанции.	1			
98		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. ОРиКУ. Прыжки в длину с места, с разбега	Знать: фазы выполнения прыжков в длину, в высоту разными способами. Уметь: выполнять прыжки в длину и в			1		
99		Прыжки с места, с разбега с учетом результата.	способом «согнув ноги». Игра «Самый большой командный прыжок». Прыжки в высоту		Повторить правила передачи эстафеты.	1			

			способом «перешагивание». Игры «Догони», «Самый быстрый».	высоту, приземляться на обе ноги				
10 0		Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с остановками по сигналу. ОРИКУ. Метание малого мяча по цели с расстояния 8-10 м. правой и левой рукой. Метание малого мяча на дальность с места, с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 1 кг. Игры «Попади в цель», «Кто дальше бросит», эстафеты. Подведение итогов года.	<i>Знать:</i> основные фазы метания. <i>Уметь:</i> правильно выполнять действия при метании, метать мяч на максимально дальнее расстояние и в цель.	Повторить фазы метания мяча на дальность.	1		
10 1	Метание в цель. Толкание набивного мяча.				1			
10 2	Эстафеты. Подведение итогов.				1			

7-й класс – 102 часа, 3 часа в неделю

№	Общая тема	Тема урока	Элементы содержания	Предметные результаты	Домашнее задание	Кол-во часов	Дата	
							по плану	по факту
1 четверть								
1	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Что такое двигательный режим?	Построение. Выполнение строевых команд, сдача рапорта. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 5 мин. ОРИКУ. Инструктаж по ТБ при выполнении беговых упражнений. Беседа «Что такое двигательный режим». Беговые упражнения. Бег с ускорением. Понятие «низкий», «высокий» старт», старт с опорой на одну руку. Бег на короткие дистанции из разных стартов. Игра «Догони».	<i>Соблюдать:</i> правила ТБ при выполнении беговых упражнений. <i>Знать:</i> виды стартов. <i>Уметь:</i> правильно выполнять разные виды стартов; пробегать с ускорением дистанцию 30-60м.	Повторить правила по ТБ на уроках по легкой атлетике.	2		
2		Бег на короткие дистанции						
3		Старт из различных положений. Стартовый разбег.						Повторить выполнение

					разных видов стартов.			
4	Бег на дистанцию 30м с учетом результата.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 7 мин. ОРИКУ. Беговые упражнения. Бег с ускорением на короткие дистанции 30м, 60м и 100м с низкого старта, правила бега на короткие и средние дистанции. Бег с учетом результата на дистанцию 30м, 60м, 300-500м. Игра «Самый быстрый».	Знать: что такое «встречная эстафета». Уметь: бегать с максимальной скоростью 30м, 60м, 100м.		1			
5	Бег с преодолением препятствий. Бег на дистанцию 60м с учетом результата.			Повторить правила бега на короткие и средние дистанции.	1			
6	Бег на средние дистанции. Бег на дистанцию 300-500м.				1			
7	Эстафетный бег. Встречная эстафета.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. Медленный бег с на выносливость до 7 мин. ОРИКУ. Беговые упражнения. Кроссовый бег на дистанцию 1000-1500м, правила бега на длинные дистанции. Правильное дыхание при беге на длинные дистанции. Бег на выносливость. Эстафетный бег. Встречная и круговая эстафеты. Правила передачи эстафетной палочки.	Соблюдать: правильное дыхание при выполнении бега на длинные дистанции. Знать: что такое «челночный бег», «эстафетный бег», «круговая эстафета; правила передачи эстафетной палочки. Уметь: пробегать со средней скоростью дистанцию до 1500м.	Повторить виды эстафет, правила передачи эстафеты.	1			
8	Линейная эстафета. Эстафета 4 x 100м.			Повторить правила бега на длинные дистанции.	1			
9	Бег на выносливость. Кроссовый бег на дистанцию 1000-1500м.				1			
10	Челночный бег 3 x 10м.				Повторить выполнение челночного бега.	1		
11	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	Ходьба с остановками по сигналу, бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. ОРИКУ со скакалками. Прыжки через скакалку на двух на месте, с продвижением вперед. Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков. Прыжки на заданный ориентир. Прыжки в длину с места:	Соблюдать: правила ТБ при выполнении прыжков. Уметь: прыгать и правильно приземляться на обе ноги; правильно выполнять основные	Повторить ТБ при выполнении прыжков, фазы прыжка в длину с места и с разбега.	1			
12	Прыжки в длину с места с учетом результата.			Выполнить прыжки через скакалку:	1			

			фазы прыжка. Прыжки в длину с разбега: фазы прыжка. Прыжки в высоту с разбега: фазы прыжка. Прыжки через скакалку. Игры «Самый быстрый», «Точный прыжок», «Самый большой (или высокий) прыжок».	движения рук и ног при выполнении прыжков. Знать: фазы прыжков в длину с места, с разбега, прыжков в высоту.	количество раз за 2 минуты.			
13		Прыжки через скакалку до 2 мин. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».			Повторить фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
14		Толкание набивного мяча. Метание мяча в цель.	Ходьба с изменением направления, в чередовании с бегом. ОРИКУ. ТБ при выполнении метания. Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 10-12 м. правой и левой рукой.	Знать: основные фазы метания. Уметь: правильно выполнять действия рук и ног при метании, попадать в горизонтальную цель с расстояния 10-12м, метать мяч на максимально дальнее расстояние.	Учиться попадать в цель с расстояния 10-12м.	1		
15		Метание мяча на дальность с 6-8 шагов разбега с учетом результата.	Метание малого мяча на дальность с места с 6-8 шагов разбега. Игры «Попади в цель», «Попади в подвижную цель, «Кто дальше бросит».			1		
16	Волейбол	Игра «Волейбол». Инструктаж по ТБ. Правила игры.	Ходьба с сохранением правильной осанки, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу. ОРИКУ без предмета (ОРИКУ с гимнастическими палками). Основы игры в волейбол: правила игры, инструктаж по ТБ. Верхняя прием-передача мяча двумя руками над собой, через сетку. Правило перехода. Игры «Мяч – соседу», «Кружка».	Знать: правила игры в пионербол, правила постановки игроков на площадке. Уметь: правильно выполнять действия при верхней прием-передаче мяча, выполнять переходы.	Повторить правила игры в волейбо	1		
2 четверть								

17	Волейбол	Верхняя прием-передача мяча двумя руками над собой, через сетку.	Ходьба с сохранением правильной осанки, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу. ОРИКУ без предмета (ОРИКУ с гимнастическими палками). Основы игры в волейбол: правила игры, инструктаж по ТБ. Верхняя прием-передача мяча двумя руками над собой, через сетку. Правило перехода. Игры «Мяч – соседу», «Кружка».	Знать: правила игры в пионербол, правила постановки игроков на площадке. Уметь: правильно выполнять действия при верхней прием-передаче мяча, выполнять переходы.	Повторить расстановку игроков на площадке. Повторить технику верхней прием-передачи мяча.	1		
18		Прием мяча снизу.	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу, с изменением направления. ОРИКУ со скакалками (ОРИКУ без предмета). Перемещение игроков по площадке: правила перехода.. Верхняя прием-передача мяча двумя руками над собой, через сетку, прием мяча снизу. Игры «Передал мяч – садись». Учебная игра в волейбол.	Знать: правила перемещения игроков на площадке. Уметь: правильно выполнять верхнюю прием-передачу мяча, прием мяча снизу.	Повторить последовательность выполнения приема мяча снизу.	1		
19	Волейбол	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	Ходьба с сохранением правильной осанки, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу. ОРИКУ без предмета (ОРИКУ с мячами).	Знать: последовательность выполнения верхней подачи мяча, подачи мяча снизу, боковой подачи. Уметь: выполнять передачу мяча и ловлю	Повторить последовательность выполнения отбивание мяча снизу двумя руками.	1		
20		Верхняя прямая передача в прыжке.	Верхняя прием-передача мяча, прием мяча снизу. Отбивание мяча	передачу мяча и ловлю	Повторить последовательность выполнения	1		

			снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке.	мяча двумя руками на уровне груди.	верхней прямой передачи в прыжке.			
			Ходьба, бег по кругу. ОРИКУ с гимнастическими палками (ОРИКУ). Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прием-прямая передача, верхняя передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Игра в пионербол.	Знать: как выполняется передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед в движении. Уметь: выполнять передачу мяча разными способами.	Повторить правила розыгрыша мяча на три паса.			
21		Верхняя прямая подача. Розыгрыш мяча на три паса.			Повторить правила розыгрыша мяча на три паса.	1		
			Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках. Бег с изменением направления, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени. ОРИКУ со скакалками (ОРИКУ без предмета). Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра в волейбол.	Знать: как выполняется нападающий удар сверху в прыжке. Уметь: выполнять нападающий удар, передачу мяча на три паса.	Выполнить тестовое задание по теме «Волейбол».	1		
22		Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.						
			Ходьба с сохранением правильно осанки, на носках, на пятках. Бег с изменением направления, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени. ОРИКУ с гимнастическими палками (ОРИКУ без предмета). Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя и нижняя прим-передачи мяча. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.	Знать: как выполняется розыгрыш мяча на три паса. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.		1		
23		Учебная игра в волейбол.						

			Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра в волейбол.									
24	Баскетбол	Игра «Баскетбол», Инструктаж по ТБ. Права и обязанности игроков.	Ходьба по прямой, «змейкой», бег приставными шагами с изменением направления. ОРИКУ (ОРИКУ с мячами). Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Размещение игроков на площадке. Ведение и передача мяча на месте и в движении. Стойка баскетболиста. Ведение мяча с ускорением одной рукой. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.	Знать: правила ТБ при игре в баскетбол. Уметь: выполнять упражнения с мячами, ведение мяча с ускорением одной рукой, с изменением высоты отскока и ритма бега.	Повторить правила ТБ при игре в баскетбол	1						
25		Стойка баскетболиста. Ведение мяча с ускорением одной рукой.							Повторить стойку баскетболиста, ведение мяча разными способами.	1		
26		Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.										
27		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Перемещение игрока в стойке, ведение мяча ведущей и неведущей рукой, с остановкой по сигналу. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Передача мяча в парах в движении способами: «снизу-вверх», «из-за головы», «от груди», «с отскоком об пол», одной рукой от плеча.	Знать: как выполняется перемещение игрока в стойке. Уметь: выполнять ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, ведение мяча ведущей и неведущей рукой.	Повторить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Повторить способы передачи мяча.	1						
28		Ловля мяча двумя руками в движении.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Бросок мяча по цели, бросок в баскетбольное кольцо из различных положений разными способами. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Знать: как выполняются броски мяча «с головы», «от груди», одной рукой от плеча. Уметь: выполнять броски по баскетбольному кольцу из различных положений.	Повторить способы выполнения бросков по корзине.	1						
29		Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в парах, тройках.			Выполнить ТЗ.	1						

30	Лыжная подготовка	Лыжи. Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Упражнения на лыжах. Подготовка к занятиям на лыжах: подбор лыж, ботинок, одежда лыжника. Передвижение на лыжах скользящим шагом, поворот переступанием на месте и в движении вокруг пяток, поворот махом на месте. Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Знать: правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять поворот махом на месте.	Повторить правила ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1			
31		Попеременных двухшажный ход. Поворот махом на месте.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом, поворот переступанием на месте и в движении вокруг пяток. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Спуски и подъемы. Игры на лыжах «Самокат», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км. Спуски и подъемы. Торможение лыжами и палками.	Знать: правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять поворот махом на месте.	Повторить технику выполнения двухшажного хода.	1			
3 четверть									
32	Лыжная подготовка	Передвижение двухшажным ходом с ускорением. Передвижение двухшажным ходом 1,5-2 км.	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Упражнения на лыжах. Подготовка к занятиям на лыжах: подбор лыж, ботинок, одежда лыжника. Передвижение на лыжах скользящим шагом, поворот переступанием на месте и в движении вокруг пяток, поворот махом на месте. Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Знать: правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять поворот махом на месте.		1			

			<p>Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом, поворот переступанием на месте и в движении вокруг пяток. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Спуски и подъемы. Игры на лыжах «Самокат», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км. Спуски и подъемы. Торможение лыжами и палками.</p>	<p>Знать: виды торможений.</p> <p>Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км.</p>				
33		Спуски и подъемы. Торможение лыжами и палками.			Повторить технику выполнения торможения лыжами и палками.	1		
34		Спуск в основной и низкой стойке с прохождением через ворота. Торможение «плугом».	<p>Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным, поворот переступанием на месте и в движении вокруг пяток. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Подъемы по склону «елочкой», «наискось», «прямо лесенкой», «полуелочкой», «полулесенкой». Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 100 м. Игры на лыжах. Передвижение на скорость на отрезке 100м одновременным двухшажным</p>	<p>Знать: виды спусков и подъемов.</p> <p>Уметь: выполнять торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «полулесенкой», передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.</p>	Повторить технику выполнения спусков и подъемов.	1		
35		<p>Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».</p> <p>Одновременный двухшажный и бесшажный ход.</p>			Повторить виды спусков.	1		

36		Передвижение на скорость на отрезке 100м одновременным двухшажным ходом.	ходом. Передвижение на лыжах произвольным ходом до 2 км.		Повторить технику выполнения одновременного двухшажного хода.	1		
37		Лыжные эстафеты на кругах 300-400м.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом, поворот переступанием на месте и в движении вокруг пяток. Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Передвижение на скорость на отрезке 100м одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах произвольным ходом до 2 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода. Повторить виды изученных ходов.	1		
38	Передвижение на лыжах на дистанцию до 2,5 км с учетом результата.		Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах изученными ходами до 2 км с учетом результата. Игры на лыжах, лыжные эстафеты.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами на скорость до 2,5 км.	. Выполнить ТЗ		1	
39		Лыжные эстафеты.				1		
40	Баскетбол	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с мячами). Ловля и передача мяча с поворотом на месте и в движении. Бросок мяча по цели, бросок в баскетбольное кольцо из различных положений, бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Игра «Подвижная цель».	<i>Уметь:</i> выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	Повторить выполнение броска мяча одной рукой от плеча.	1		
41		Броски мяча в корзину разными	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Ловля и передача мяча с поворотом на месте и в	<i>Знать:</i> когда и как выполняются штрафные броски.	Повторить когда и как выполняются		1	

		способами. Штрафные броски.	движении.. Броски мяча в корзину разными способами из различных положений, штрафные броски. Остановка прыжком, шагом. Сочетание приемов в баскетболе. Взаимодействие игроков. Эстафеты с ведением мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять остановку прыжком, шагом, прыжком после ведения.	штрафные броски. Выполнить ТЗ.			
42		Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения.				1		
			Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Броски мяча в корзину разными способами из различных положений, штрафные броски. Сочетание приемов в баскетболе. Эстафеты с ведением мяча. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> сочетать приемы в баскетболе, играть по упрощенным правилам.	Выполнить ТЗ.			
43		Сочетание приемов. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.				1		
44	Настольный теннис	Игра «Настольный теннис». Правила игры.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ в движении). Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	<i>Знать:</i> правила игры в настольный теннис.	Повторить правила игры в настольный теннис.	1		
45		Прямые удары по мячу. Подача мяча.	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять удары по мячу, подачу мяча, играть в одиночную игру.	Отрабатывать удары по мячу.	1		
46		Одиночная игра.			Отрабатывать подачу мяча.	1		
47	Гимнастика	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строй, шеренга, фланг.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Инструктаж по ТБ. Понятия «фланг», «строй», «шеренга».	<i>Знать:</i> правила ТБ на уроках гимнастики, что такое «фланг», «строй», «шеренга».	Повторить ТБ на уроках гимнастики.	1		
48		Строевые упражнения.	Строевые упражнения, способы размыкания, смыкания, выполнение строевых команд.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды,	Повторить строевые команды.	1		

		Выполнение строевых команд. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три».	Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три». Эстафеты с элементами гимнастики, акробатики, с переноской грузов.	размыкания и смыкания уступами.	Повторить выполнение размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три».			
49		Двухшереножный строй, фланг, дистанция. Повороты при ходьбе на месте.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Двухшереножный строй, фланг, дистанция. Повороты при ходьбе на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты с переноской грузов.	Знать: что такое «двухшереножный строй, «фланг», «дистанция», «интервал».	Повторить изученные понятия по строевой подготовке.	1		
50		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Эстафеты с переноской грузов.	Уметь: выполнять строевые упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		1		
51	Гимнастика	Висы. Подтягивания в висе.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Висы на согнутых руках 5-10 сек. девочки, 15-20 сек. мальчики. Подтягивания из виса лежа (девочки), стоя (мальчики). Поднятие ног в висе с учетом результата.. Поднимание туловища из положения лежа на результат за 1 мин. Преодоление препятствий (полоса препятствий), эстафеты.	Уметь: выполнять висы, поднятие ног в висе, подтягивания в висе, преодолевать препятствия.	Учиться выполнять подтягивания в висе, поднятие ног в висе.	1		
52		Поднимание туловища из положения лежа с учетом результата.			Выполнить поднятие туловища за 1 мин.	1		
53							1	

		Опорный прыжок через коня «согнув ноги» в ширину.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с упражнениями на матах). Преодоление препятствий (полоса препятствий), эстафеты с элементами лазания, перелазания. Этапы опорного прыжка «ноги врозь», «согнув ноги» через козла, коня. Выполнять опорные прыжки через козла способом «согнув ноги» с поворотом на 90 градусов, способом «ноги врозь» в ширину.	Знать: этапы опорных прыжков «ноги врозь», «согнув ноги». Уметь: выполнять опорные прыжки через козла способом «согнув ноги» с поворотом на 90 градусов, способом «ноги врозь» в ширину.				
4 четверть								
54	Гимнастика	Опорный прыжок через козла «согнув ноги» с поворотом на 90 градусов.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с упражнениями на матах). Преодоление препятствий (полоса препятствий), эстафеты с элементами лазания, перелазания. Этапы опорного прыжка «ноги врозь», «согнув ноги» через козла, коня. Выполнять опорные прыжки через козла способом «согнув ноги» с поворотом на 90 градусов, способом «ноги врозь» в ширину.	Знать: этапы опорных прыжков «ноги врозь», «согнув ноги». Уметь: выполнять опорные прыжки через козла способом «согнув ноги» с поворотом на 90 градусов, способом «ноги врозь» в ширину.	Повторить этапы опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги».	1		
		Опорный прыжок через козла «ноги врозь» в ширину.			Повторить этапы опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги».			
55		Преодоление препятствий прыжком боком через коня с опорой на одну руку.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с упражнениями на матах). Способы преодоления препятствий (преодоление препятствия прыжком боком через коня с	Знать: этапы опорного прыжка способом «ноги врозь».	Повторить способы преодоления препятствий.	1		

		Лазание по гимнастической стенке, канату в 2-3 приема на скорость. Комбинация из 3-5 последовательных кувырков вперед и назад.	опорой на одну руку). Лазание по гимнастической стенке: способы лазания (одноименный, разноименный, двумя руками), лазание по канату в 2-3 приема на скорость. Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мостик», кувырок вперед, назад. Последовательное выполнение 3-5 кувырков. Простейшие акробатические соединения.	Уметь: выполнять опорный прыжок способом «ноги врозь».	Повторить способы лазания по гимнастической стенке.	1						
56		Акробатическая комбинация из 5-8 элементов	Ходьба, бег. ОРиКУ (ОРиКУ с упражнениями на матах). Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мостик», поушпагат, кувырок вперед, назад. Последовательное выполнение 3-5 кувырков. Простейшие акробатические комбинации.	Знать: что такое «акробатическая комбинация». Уметь: выполнять акробатическую комбинацию из 5-8 элементов.	Придумать акробатическую комбинацию из 5-8 элементов.	1						
57		Полоса препятствий с перелазанием и подлазанием под препятствие. Эстафеты.	Последовательное выполнение 3-5 кувырков. Простейшие акробатические комбинации. перелазанием и подлазанием под препятствие. Эстафеты.			1						
58	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Виды стартов.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 5 мин. ОРиКУ. Инструктаж по ТБ при выполнении беговых упражнений, прыжков, метания. Разновидности ходьбы. Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!». Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Команды старта. Бег на короткие дистанции: этапы бега. Эстафеты.	Соблюдать: правила ТБ при выполнении бега, прыжков, метания. Знать: виды стартов при забегах на короткие и длинные дистанции, что такое «стартовый разбег». Уметь: бегать на короткие дистанции на скорость.	Повторить инструктаж по ТБ.	1						
59		Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разбег. Бег на дистанцию 30м с учетом результата							Повторить виды стартов, этапы бега на короткие дистанции.	1		
60		Промежуточная аттестация.							Контроль ЗУН.	Знать: основные понятия по физкультуре за 7 кл.		1

				Уметь: применять имеющиеся теоретические знания на практике.				
61		Бег на выносливость. Шестиминутный бег.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. ОРКУ. Команды старта. Бег на средние и длинные дистанции. Беседа «Что такое выносливость?». Беговые упражнения. Кроссовый бег на 1000-1500 м. Игра «Самый быстрый».	Знать: что такое «челночный бег», «эстафетный бег», виды бега на разные дистанции. Уметь: выполнять челночный бег; бег на длинные дистанции на результат до 6 мин.	Написать сообщение «Что такое выносливость?».	1		
62	Бег на дистанцию 300-500м с учетом результата.				Повторить этапы бега на средние и длинные дистанции.	1		
63	Кроссовый бег на дистанцию 1000-1500м.					1		
64		Челночный бег 3 x 10м. Эстафетный бег, виды эстафет.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. ОРКУ. Челночный бег 3 x 10м. Эстафетный бег, виды эстафет, правила передачи эстафеты. Многоскоки. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Игра «Самый большой командный прыжок». Игры «Догони», «Самый быстрый».	Знать: что такое «многоскоки», правила передачи эстафеты. Уметь: выполнять челночный и эстафетный бег, прыжки в длину, приземляться на обе ноги	Повторить правила передачи эстафеты.	1		
65	Многоскоки. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с учетом результата.					1		
66		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через скакалку до 2 мин.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с остановками по сигналу. ОРКУ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча по цели с расстояния 10-12 м. правой и левой рукой. Метание малого мяча на дальность с места. Толкание набивного мяча весом 1 кг. Игры «Попади в цель», «Кто дальше	Знать: основные фазы метания. Уметь: прыгать через скакалку до 2 мин, метать мяч на максимально дальнее расстояние и в цель.	Повторить фазы прыжков в длину, в высоту с места и с разбега.	1		
67	Метание мяча на дальность по коридору 10м. Толкание набивного мяча.					Повторить фазы метания мяча.	1	

68		Эстафеты. Подведение итогов года.	бросит», эстафеты. Подведение итогов года.			1		
----	--	--------------------------------------	--	--	--	---	--	--

8-й класс

№	Общая тема	Тема урока	Элементы содержания	Предметные результаты	Домашнее задание	Кол-во часов	Дата	
							по плану	по факту
1 четверть 16 часов								
1	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Самоконтроль и его основные приемы. Спринтерский бег. Бег с опорой на одну руку, высокий и низкий старты.	Построение. Выполнение строевых команд, сдача рапорта. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 5 мин. ОРИКУ. Инструктаж по ТБ при выполнении беговых упражнений. Беседа «Самоконтроль и его основные приемы». Беговые упражнения. Бег с ускорением. Понятие «низкий», «высокий» старт», старт с опорой на одну руку. Бег на короткие дистанции из разных стартов. Игра «Догони».	<i>Соблюдать:</i> правила ТБ при выполнении беговых упражнений. <i>Знать:</i> виды стартов, что такое «самоконтроль», «спринтерский бег». <i>Уметь:</i> правильно выполнять разные виды стартов; пробегать с ускорением дистанцию 30-60м.	Повторить правила по ТБ на уроках по легкой атлетике. Повторить выполнение разных видов стартов.	1		
2		Бег на дистанцию 30м с учетом результата. Бег с преодолением препятствий.				1		
3		Бег на дистанцию 300-500м.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 7 мин. ОРИКУ. Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий, правила бега на	<i>Знать:</i> что такое «выносливость», правила бега на разные дистанции. <i>Уметь:</i> бегать 300-500м, бегать без остановки 6-8	Повторить правила бега на разные дистанции.	1		
4	Бег на выносливость до 8 мин.	1						

		короткие, средние и длинные дистанции. Бег с учетом результата на дистанцию 300-500м, бег на выносливость 6-8 мин. Игра «Самый быстрый».	мин.				
5	Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки. Виды эстафет. Эстафетный бег 4 x 100м.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. Медленный бег с на выносливость до 8 мин. ОРИКУ. Беговые упражнения. Кроссовый бег на дистанцию 1,5-2км, правила бега на длинные дистанции.	Соблюдать: правильное дыхание при выполнении бега на длинные дистанции.	Повторить виды эстафет, правила передачи эстафетной палочки.	1		
6	Кроссовый бег на дистанцию 1,5-2км.	Правильное дыхание при беге на длинные дистанции. Челночный бег 3 x 10м. Координация движений, удержание равновесия. Эстафетный бег. Встречная и круговая эстафеты.	Знать: что такое «челночный бег», «эстафетный бег», «круговая эстафета»;	Повторить правила бега на длинные дистанции.	1		
7	Челночный бег 3 x 10м. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	Правила передачи эстафетной палочки при разных видах эстафет. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах до 2 мин. Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	правила передачи эстафетной палочки. Уметь: пробегать со средней скоростью дистанцию до 1500м.	Прыгать через скакалку до 2 мин.	1		
8	Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.				1		

9		<p>Прыжки с места, с разбега с учетом результата.</p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Схема техники прыжка способом «перекидной».</p>	<p>Ходьба с остановками по сигналу, бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. ОРИКУ со скакалками. Прыжки через скакалку на двух на месте, с продвижением вперед. Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков. Прыжки на заданный ориентир. Прыжки в длину с места: фазы прыжка. Прыжки в длину с разбега: фазы прыжка. Прыжки в высоту с разбега: фазы прыжка. Прыжки через скакалку. Игры «Самый быстрый», «Точный прыжок», «Самый большой (или высокий) прыжок».</p>	<p>Соблюдать: правила ТБ при выполнении прыжков.</p> <p>Уметь: прыгать и правильно приземляться на обе ноги; правильно выполнять основные движения рук и ног при выполнении прыжков.</p> <p>Знать: фазы прыжков в длину с места, с разбега, прыжков в высоту.</p>	<p>Повторить ТБ при выполнении прыжков, фазы прыжка в длину с места и с разбега.</p> <p>Повторить фазы прыжка в высоту, схемы прыжков способом «перекидной», «перекат».</p>	1		
10		<p>Прыжки способом «перекат»: схема техники прыжка.</p>				1		
11		<p>Метание мяча на дальность с разбега.</p> <p>Метание мяча на дальность с разбега с учетом результата.</p>	<p>Ходьба с изменением направления, в чередовании с бегом. ОРИКУ. ТБ при выполнении метания. Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 10-12 м. правой и левой рукой. Метание малого мяча на дальность по коридору 10м. Метание гранаты по цели из различных положений. Игры «Попади в цель», «Попади в подвижную цель, «Кто дальше бросит».</p>	<p>Знать: основные фазы метания.</p> <p>Уметь: правильно выполнять действия рук и ног при метании, попадать в горизонтальную цель с расстояния 10-12м, метать мяч на максимально дальнее расстояние.</p>	<p>Повторить фазы метания на дальность.</p>	1		
12		<p>Метание гранаты по цели из различных положений.</p>			<p>Учиться попадать в цель с расстояния 10-12м.</p>	1		
13	Волейбол	<p>Игра «Волейбол».</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Правила игры.</p>	<p>Ходьба с сохранением правильной осанки, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед</p>	<p>Знать: правила игры в пионербол, правила постановки игроков на</p>	<p>Повторить правила игры в волейбол.</p>	1		

14		Верхняя передача мяча двумя руками. Прием-передача мяча в парах.	грудью, за голову. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу. ОРИКУ без предмета (ОРИКУ с гимнастическими палками). Основы игры в волейбол: правила игры, инструктаж по ТБ. Верхняя прием-передача мяча двумя руками над собой, в парах через сетку, по кругу. Правило перехода. Игры «Мяч – соседу», «Кружка».	площадке, правило перехода. <i>Уметь:</i> правильно выполнять верхнюю и нижнюю прием-передачу мяча, переходы.	Повторить правило перехода, технику выполнения верхней прием-передачи мяча.			
		Верхняя прием-передача мяча по кругу. Верхняя прием-передача мяча через сетку.	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу, с изменением направления. ОРИКУ со скакалками (ОРИКУ без предмета). Перемещение игроков по площадке: правила перехода..	<i>Знать:</i> правила перемещения игроков на площадке. <i>Уметь:</i> правильно выполнять верхнюю прием-передачу мяча, прием мяча снизу.	Повторить правило перехода, технику выполнения нижней прием-передачи мяча.	1		
		Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача.	Верхняя прием-передача мяча двумя руками над собой, через сетку, прием-передача мяча снизу. Верхняя прямая подача. Игры «Передал мяч – садись». Учебная игра в волейбол.			1		
15		Верхняя прямая подача.						
16		Верхняя прямая подача.						
2 четверть 14 часов								
17	Волейбол	Нижняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.	Ходьба с сохранением правильной осанки, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу. ОРИКУ без предмета	<i>Знать:</i> технику выполнения верхней и нижней подачи мяча. <i>Уметь:</i> выполнять верхнюю и нижнюю подачи мяча, прыжки	Повторить последовательность выполнения верхней и нижней подачи. Повторить, что	1		

			(ОРИКУ с мячами). Верхняя прием-передача мяча, прием мяча снизу.	вверх с места, с шага у сетки.	такое «многоскоки».			
18	Прямой нападающий удар через сетку.		Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя и нижняя подача мяча.. Прямой нападающий удар. Игры на основе волейбола (пионербол).			1		
			Ходьба, бег по кругу. ОРИКУ с гимнастическими палками (ОРИКУ). Верхняя и нижняя прием-передача мяча. Прием и передача мяча сверху и снизу после перемещений. Прыжки вверх с места, с шага у сетки. Нападающий удар. Прием и передача мяча сверху и снизу после перемещений.	Знать: как выполняется прямой нападающий удар.	Повторить, как выполняется нападающий удар.			
19		Прием и передача мяча сверху и снизу после перемещений.	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках. Бег с изменением направления, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени. ОРИКУ со скакалками (ОРИКУ без предмета). Верхняя и нижняя прием-передача мяча. Прыжки вверх с места, с шага у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча. Прием и передача мяча сверху и снизу после перемещений. Верхняя и нижняя подача мяча. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять прием и передачу мяча сверху и снизу после перемещений.	Выполнить тестовое задание.	1		
20	Блокирование мяча.		Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках. Бег с изменением направления, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени. ОРИКУ со скакалками (ОРИКУ без предмета). Верхняя и нижняя прием-передача мяча. Прыжки вверх с места, с шага у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча. Прием и передача мяча сверху и снизу после перемещений. Верхняя и нижняя подача мяча. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра в волейбол.	Знать: как выполняется блокирование мяча. Уметь: выполнять блокирование мяча, передачу мяча на три паса.	Повторить, как выполняется блокирование мяча.	1		
21	Розыгрыш мяча на три паса.		Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках. Бег с изменением направления, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени. ОРИКУ со скакалками (ОРИКУ без предмета). Верхняя и нижняя прием-передача мяча. Прыжки вверх с места, с шага у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча. Прием и передача мяча сверху и снизу после перемещений. Верхняя и нижняя подача мяча. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра в волейбол.		Повторить правила розыгрыша мяча на три паса. Выполнить тестовое задание по теме «Волейбол».	1		

22		Учебная игра в волейбол.	Ходьба с сохранением правильно осанки, на носках, на пятках. Бег с изменением направления, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени. ОРИКУ с гимнастическими палками (ОРИКУ без предмета). Верхняя и нижняя прием-передача мяча. Прыжки вверх с места, с шага у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча. Прием и передача мяча сверху и снизу после перемещений. Верхняя и нижняя подача мяча. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра в волейбол. Учебная игра в волейбол.	Знать: как выполняется розыгрыш мяча на три паса. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Выполнить тестовое задание по теме «Волейбол».	1		
23	Баскетбол	Игра «Баскетбол», Инструктаж по ТБ. Права и обязанности игроков. Ведение мяча одной рукой бегом, с изменением высоты отскока и ритма бега.	Ходьба по прямой, «змейкой», бег приставными шагами с изменением направления. ОРИКУ (ОРИКУ с мячами). Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Размещение игроков на площадке. Ведение и передача мяча на месте и в движении одной рукой бегом, с изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча с	Знать: правила ТБ при игре в баскетбол, права и обязанности игроков. Уметь: выполнять упражнения с мячами, ведение мяча с ускорением одной рукой бегом, с изменением высоты отскока и ритма бега.	Повторить правила ТБ при игре в баскетбол, права и обязанности игроков. Повторить ведение мяча разными способами.	1		
24		Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	передачей, бросок в кольцо.			1		
25		Ведение мяча и передача в движении.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Перемещение игрока в стойке, ведение мяча ведущей и неведущей рукой, с остановкой по	Знать: как выполняется ведение мяча разными способами. Уметь: выполнять	Повторить ведение мяча разными способами.	1		

26	Передача мяча в парах двумя руками от груди с продвижением вперед.	сигналу. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, с обводкой препятствий. Передача мяча двумя руками от груди с продвижением вперед в парах, в тройках.	ведение мяча с передачей в парах, в тройках, с обводкой препятствий.	1		
27	Передача мяча в парах, в тройках.	в парах, в тройках. Эстафеты с ведением мяча.		Повторить способы передачи мяча.	1	
28	Ведение мяча с обводкой препятствий.		Знать: наказания в баскетболе, когда мяча по цели, бросок в гимнастическими палками). Бросок в баскетбольное кольцо из различных положений разными способами.	1		
29	Ловля мяча двумя руками с последующим движением и остановкой.	Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Знать: наказания в баскетболе, когда мяча по цели, бросок в гимнастическими палками). Бросок в баскетбольное кольцо из различных положений разными способами. Уметь: выполнять штрафные броски по штрафным броскам по баскетбольному кольцу, ловить мяч с последующим движением и остановкой.	Повторить способы выполнения бросков по корзине. Выполнить ТЗ.	1	
30	Наказания баскетболе. Штрафные броски.	в упрощенным правилам.	последующим движением и остановкой.		1	

3 четверть 20 часов

31	Лыжная подготовка	Лыжи. Инструктаж по ТБ. Температурные нормы для занятий в зимнее время. Попеременный двухшажный ход.	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Упражнения на лыжах. Подготовка к занятиям на лыжах: подбор лыж, ботинок, одежда лыжника. Беседа «Температурные нормы для занятий в зимнее время». Передвижение на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, поворот переступанием на месте и в движении вокруг пяток, поворот махом на месте. Попеременный	Знать: правила ТБ на уроках по лыжной подготовке, температурные нормы для занятий в зимнее время. Уметь: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять изученные	Повторить правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Повторить технику выполнения одновременного и попеременного двухшажного хода.	1	
32		Одновременный	махом на месте. Попеременный	выполнять изученные		1	

		двухшажный и бесшажный ход.	двухшажный ход. Игры на лыжах.	повороты.				
33		Передвижение изученными ходами по выпуску 2,5-3км.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Комбинированное торможение	Знать: виды торможений, виды спусков и подъемов, как выполняется поворот	Повторить виды торможений, спусков и подъемов.	1		
34		Спуски и подъемы. Комбинированное торможение лыжами и палками.	лыжами и палками, спуски и подъемы. Поворот «упором». Игры на лыжах. Передвижение на лыжах изученными лыжными ходами до 3 км.	«упором». Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами до 3км.		1		
35		Спуск в основной и низкой стойке. Поворот «упором».			Повторить технику выполнения поворота «упором».	1		
36		Подъемы «полуелочкой», «полулесенкой». Одновременный двухшажный ход.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах изученными ходами. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Подъемы по склону «елочкой», «наискось», «прямо лесенкой», «полуелочкой», «полулесенкой». Игры на лыжах. Виды попеременных одновременных лыжных ходов. Передвижение на лыжах произвольным ходом до 3 км.	Знать: виды спусков и подъемов, одновременные и попеременные лыжные ходы Уметь: выполнять разные виды торможений, разные виды подъемов.	Повторить технику выполнения спусков и подъемов. Повторить технику выполнения одновременного двухшажного хода.	1		
37		Попеременные и одновременные ходы.			Повторить виды лыжных ходов.	1		
38		Лыжные эстафеты на кругах 300-400м.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах	Уметь: передвигаться на лыжах изученными		1		
39		Передвижение на лыжах на дистанцию	попеременными и одновременными лыжными ходами. Повороты	ходами на дистанцию до 3км.	Повторить виды лыжных ходов.	1		

		до 3км любым из изученных ходов.	«упором», переступанием вокруг пяток. Спуски и подъемы, торможения «плугом», «упором», «поворотом». Передвижение на лыжах произвольным ходом до 3 км.					
40		Передвижение на лыжах на дистанцию до 3км любым из изученных ходов.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах изученными ходами до 3 км с учетом результата. Игры на лыжах, лыжные эстафеты.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами на скорость до 2,5 км.	Выполнить ТЗ.	1		
41	Передвижение на лыжах на дистанцию до 3 км с учетом результата.		1					
42	Лыжные эстафеты.		1					
43	Баскетбол	Бросок мяча в корзину разными способами с разных позиций и расстояния.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с мячами). Ловля и передача мяча с поворотом на месте и в движении. Бросок мяча в корзину разными способами (от груди, одной рукой от плеча, с головы) с разных позиций и расстояния. Виды наказаний в баскетболе. Штрафные броски. Игра «Подвижная цель».	<i>Уметь:</i> выполнять бросок мяча в корзину с разных позиций и расстояния.	Повторить виды бросков по баскетбольной корзине.	1		
44		Броски по корзине в движении от плеча, от груди.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Бросок мяча в корзину разными способами (от груди, одной рукой от плеча, с головы) с разных позиций и расстояния, штрафные броски. Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения.	<i>Знать:</i> виды бросков по баскетбольной корзине. <i>Уметь:</i> выполнять остановку прыжком, шагом, прыжком после ведения.	Повторить когда и как выполняются штрафные броски.	1		
45		Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения.			Выполнить ТЗ.	1		

			баскетболе. Взаимодействие игроков. Эстафеты с ведением мяча.				
46		Сочетание приемов. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Броски мяча в корзину разными способами из различных положений и расстояния. Сочетание приемов в баскетболе, взаимодействие игроков. Эстафеты с ведением мяча. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> сочетать приемы в баскетболе, взаимодействовать с игроками, играть по упрощенным правилам.	Выполнить ТЗ.	1	
47	Настольный теннис	Игра «Настольный теннис». Правила игры. Прямые удары по мячу.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ в движении). Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	<i>Знать:</i> правила игры в настольный теннис. <i>Уметь:</i> выполнять удары по мячу, подачу мяча, играть в одиночную игру.	Повторить правила игры в настольный теннис. Отрабатывать удары по мячу. Отрабатывать подачу мяча.	1	
48		Поддача мяча. Одиночная игра.					
49	Гимнастика	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: выполнение строевых команд.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Инструктаж по ТБ. Понятия «фланг», «строй», «интервал», «дистанция». Строевые упражнения, способы размыкания, смыкания, размыкание на заданную дистанцию, интервал, размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три».	<i>Знать:</i> правила ТБ на уроках гимнастики, что такое «фланг», «строй», «интервал», «дистанция». <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды, размыкания разными способами.	Повторить ТБ на уроках гимнастики. Повторить изученные понятия по строевой подготовке, строевые команды	1	
		Виды перестроений. Размыкание на заданную дистанцию и интервал.					

50		Висы. Поднятие ног в виси. Акробатические соединения.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Двухшереножный строй, фланг, дистанция. Повороты при ходьбе на месте. Поднятие ног в виси с учетом результата. Подтягивания из виса лежа (девочки), стоя (мальчики). Акробатические элементы, соединения. Эстафеты с переноской грузов.	Знать: что такое «двухшереножный строй», «фланг», «дистанция», «интервал». Уметь: выполнять строевые упражнения, подтягивания и поднятие ног в виси.	Повторить акробатические элементы.	1			
4 четверть 18 часов									
51	Гимнастика	Акробатические соединения. Фазы опорного прыжка. Опорный прыжок через козла «ноги врозь». Фазы опорного прыжка. Опорный прыжок через коня «согнув ноги» в ширину.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Висы на согнутых руках 5-10 сек. девочки, 15-20 сек. мальчики. Акробатические элементы. Выполнение простейших акробатических соединений. Фазы опорного прыжка. Опорный прыжок через козла «ноги врозь», через коня «согнув ноги» в ширину.	Знать: фазы опорных прыжков «ноги врозь», «согнув ноги». Уметь: выполнять опорные прыжки разными способами.	Повторить фазы опорного прыжка «ноги врозь». Повторить фазы опорного прыжка «согнув ноги».	1			
52		Опорный прыжок через коня «согнув ноги» с прямым приземлением, поворотом направо, налево. Опорный прыжок через коня «согнув ноги» с прямым приземлением,	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с упражнениями на матах). Фазы опорных прыжков «ноги врозь», «согнув ноги» через козла, коня. Опорные прыжки через козла способом «согнув ноги» с поворотом на 90 градусов, с прямым приземлением, поворотом направо, налево. Комбинация из 3-5 последовательных кувырков вперед	Знать: этапы опорных прыжков «ноги врозь», «согнув ноги». Уметь: выполнять опорные прыжки через козла способом «согнув ноги» с поворотом на 90 градусов, способом «ноги врозь» в ширину.	Повторить виды опорных прыжков. Повторить технику выполнения кувырков.	1			

53	поворотом направо, и налево.	и назад. Поднимание туловища из положения лежа на результат за 1 мин.				
	Комбинация из 3-5 последовательных кувырков вперед и назад.			Выполнить поднятие туловища за 1 мин.	1	
54	Поднятие туловища из положения лежа на результат.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с упражнениями на матах). Способы преодоления препятствий	Знать: способы лазания по гимнастической стенке, способы преодоления препятствий.		1	
	Лазание по гимнастической стенке, канату в 2-3 приема на скорость. Преодоление препятствий перелазанием, подлазанием.	(преодоление препятствия прыжком боком через коня с опорой на одну руку). Лазание по гимнастической стенке: способы лазания (одноименный, разноименный, двумя руками), лазание по канату в 2-3 приема на скорость. Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мостик», кувырок вперед, назад. Последовательное выполнение 3-5 кувырков. Простейшие акробатические соединения.	Уметь: выполнять поднятие туловища, разные способы лазания и преодоления препятствий.	Повторить способы лазания по гимнастической стенке. Повторить способы преодоления препятствий.	1	
56	Акробатические комбинации из 6-9 элементов.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с упражнениями на матах). Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мостик», поушпагат, седы, упоры, перекаты, кувырок	Знать: что такое «акробатическая комбинация». Уметь: выполнять акробатическую комбинацию из 6-9 элементов.	Придумать акробатическую комбинацию из 6-9 элементов.	1	
	Полоса препятствий. Эстафеты.	вперед, назад. Последовательное выполнение 3-5 кувырков. Простейшие акробатические комбинации. Преодоление препятствий перелазанием и	комбинацию из 6-9 элементов.		1	
57						

			подлазанием . Эстафеты.						
58	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Виды бега. Спринтерский бег. Этапы бега на короткие дистанции.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 5 мин. ОРИКУ. Инструктаж по ТБ при выполнении беговых упражнений, прыжков, метания.	Соблюдать: правила ТБ при выполнении бега, прыжков, метания. Знать: виды бега. Уметь: бегать на короткие дистанции на	Повторить инструктаж по ТБ. Повторить виды бега, этапы бега на короткие дистанции.	1			
59		Шестиминутный бег с учетом результата.	Виды бега. Спринтерский бег. Бег на короткие дистанции: этапы бега. Бег на выносливость: шестиминутный бег. Эстафеты.	скорость.		1			
60		Промежуточная аттестация.	Контроль ЗУН.	Знать: основные понятия по физкультуре за 8 кл. Уметь: применять имеющиеся теоретические знания на практике.			1		
61		Бег на средние дистанции (300-500м) с учетом результата.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. ОРИКУ. Бег на средние и длинные дистанции: этапы бега. Беседа «Что такое быстрота?». Беговые упражнения.	Знать: этапы бега на разные дистанции. Уметь: передавать эстафетную палочку в зависимости от вида эстафеты, бегать со средней скоростью до 2 км.	Написать сообщение «Что такое быстрота?».	1			
62		Кроссовый бег на дистанцию 1,5-2км.	Кроссовый бег на 1,5-2км. Челночный бег, эстафетный бег.		Повторить этапы бега на средние и длинные дистанции.	1			
63		Челночный бег 3 x 10м. Эстафетный бег. Виды эстафет.	Виды эстафет, правила передачи эстафетной палочки. Игра «Самый быстрый».			1			
64		Многоскоки. Тройной прыжок: схема выполнения.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. ОРИКУ. Многоскоки. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув	Знать: что такое «многоскоки», схему выполнения «тройного	Повторить правила передачи эстафеты.	1			
65	Прыжки в длину с				1				

		разбега способом «согнув ноги» с учетом результата.	ноги», тройной прыжок: схема выполнения. Игра «Самый большой командный прыжок». Игры «Догони», «Самый быстрый».	прыжка». Уметь: выполнять прыжки в длину разными способами.				
66		Прыжки в высоту разными способами. Прыжки через скакалку до 2 мин.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с остановками по сигналу. ОРИКУ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку до 2 мин.	Знать: основные фазы метания. Уметь: прыгать через скакалку до 2 мин, метать мяч на максимально дальнейшее расстояние и в цель.	Повторить фазы метания мяча на прыжков в длину, в высоту с места и с разбега.	1		
67		Метание мяча на дальность с учетом результата.	Метание малого мяча по цели с расстояния 10-12 м. правой и левой рукой. Метание малого мяча на дальность с места. Толкание набивного мяча весом 1 кг. Игры «Попади в цель», «Кто дальше бросит», эстафеты. Подведение итогов года.		Повторить фазы метания мяча.	1		
68		Эстафеты. Подведение итогов года.				1		

9-й класс

№	Общая тема	Тема урока	Элементы содержания	Предметные результаты	Домашнее задание	Кол-во часов	Дата	
							по плану	по факту
1 четверть								
1	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	Построение. Выполнение строевых команд, сдача рапорта. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 5 мин.	Соблюдать: правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Знать: правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	Повторить правила по ТБ на уроках по легкой атлетике.	1		
2		Спринтерский бег. Бег 30м, 60м с учетом результата.	ОРИКУ. Инструктаж по ТБ при выполнении беговых упражнений. Беседа «Правила судейства по	Уметь: правильно выполнять разные виды	Повторить правила судейства по	1		

			бегу, прыжкам, метанию». Беговые упражнения. Спринтерский бег, бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции из разных стартов. Игра «Догони».	стартов; пробегать на скорость дистанцию 30-60м.	бегу, прыжкам, метанию.			
3		Бег с преодолением препятствий. Бег на 100м на результат.				1		
4		Бег на средние дистанции.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 7 мин. ОРиКУ. Беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции: этапы бега.	Знать: этапы бега на разные дистанции, виды эстафет, правила передачи эстафетной палочки.	Повторить правила бега на разные дистанции.	1		
5		Виды эстафет. Эстафетный бег 4 x 200м.	Бег с учетом результата на дистанцию 300-500м. Эстафетный бег. Встречная, круговая, линейная эстафеты. Правила передачи эстафетной палочки при разных видах эстафет. Правила передачи эстафетной палочки в зависимости от вида эстафеты: эстафета 4 x 200м. Игра «Самый быстрый».	Уметь: бегать 300-500м,.	Повторить виды эстафет, правила передачи эстафетной палочки.	1		
6		Бег на длинные дистанции: этапы.			Повторить этапы бега на длинные дистанции.	1		
7		Бег на выносливость до 8-10мин.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. Медленный бег с на выносливость до 10 мин. ОРиКУ. Беговые упражнения.	Соблюдать: правильное дыхание при выполнении бега на длинные дистанции.	Повторить правила бега на длинные дистанции.	1		
8		Кроссовый бег на дистанцию до 2,5км.	Кроссовый бег на дистанцию до 2,5км, этапы и правила бега на длинные дистанции. Правильное дыхание при беге на длинные дистанции. Челночный бег 3 x 10м.	Знать: этапы и правила бега на длинные дистанции.		1		
9		Челночный бег 3 x 10м.				1		
10		Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Эстафеты.	Уметь: бегать без остановки 8-10 мин, пробегать со средней скоростью дистанцию до 2,5км, прыгать с места, с разбега на	Повторить технику выполнения прыжков в длину с места, с разбега.	1		

11		Прыжки с места, с разбега с учетом результата.		максимально дальнейшее расстояние.		1		
12		Прыжки в высоту способом «перекидной»: схема прыжка.	Ходьба с остановками по сигналу, бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. ОРИКУ со скакалками. Прыжки через скакалку на двух на месте, с продвижением вперед. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах до 2 мин. Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков. Прыжки на заданный ориентир. Прыжки в высоту с разбега: фазы прыжка. Тройной прыжок: схема выполнения, прыжок способом «перекидной»: схема выполнения. Эстафеты прыжками.	Соблюдать: правила ТБ при выполнении прыжков. Уметь: прыгать разными способами. Знать: схему выполнения тройного прыжка, прыжка способом «перекидной».	Повторить схему выполнения прыжка способом «перекидной».	1		
13	Прыжки в высоту с разбега разными способами.	Повторить виды прыжков в длину и высоту.			1			
14	Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Тройной прыжок: схема выполнения.	Повторить схему тройного прыжка.			1			
15	Метание мяча на дальность с полного разбега.	Ходьба с изменением направления, в чередовании с бегом. ОРИКУ. ТБ при выполнении метания. Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 10-12 м. правой и левой рукой. Метание малого мяча на дальность по коридору 10м. Метание гранаты по цели из различных положений: с разбега, стоя, лежа. Игры «Попади в цель», «Попади в подвижную цель», «Кто дальше бросит».			Знать: основные фазы метания. Уметь: выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м, метать мяч на максимально дальнейшее расстояние.	Повторить фазы метания на дальность.	1	
16	Метание мяча на дальность с полного разбега с учетом результата.		Учиться попадать в цель с расстояния 10-12м из различных положений.	1				
17	Метание в цель из различных положений.							
18	Метание гранаты в цель с разбега, стоя, лежа.					1		
19	Волейбол	Игра «Волейбол». Права и обязанности игроков,	Ходьба с сохранением правильной осанки, с различными положениями рук: на пояс, к	Знать: правила игры в пионербол, правила постановки игроков на	Повторить правила игры в волейбол.	1		

		предупреждение травматизма при игре в волейбол.	плечам, перед грудью, за голову. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу. ОРИКУ без предмета (ОРИКУ с гимнастическими палками).	площадке, правило перехода. Уметь: правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча, переходы.					
20		Верхняя передача мяча двумя руками через сетку.	Основы игры в волейбол: Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Верхняя прием-передача мяча двумя руками над собой, в парах через сетку, по кругу. Правило перехода. Игры «Мяч – соседу», «Кружка».			Повторить правило перехода, технику выполнения верхней прием-передачи мяча.	1		
21		Верхняя передача мяча двумя руками через сетку.					1		
22		Прием-передача мяча снизу.	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу, с изменением направления. ОРИКУ со скакалками (ОРИКУ без предмета). Перемещение игроков по площадке: правила перехода..	Знать: правила перемещения игроков на площадке. Уметь: правильно выполнять верхнюю прием-передачу мяча, прием мяча снизу.		Повторить правило перехода, технику выполнения нижней прием-передачи мяча.	1		
23		Прием-передача мяча снизу.	Верхняя и нижняя прием-передача мяча в парах, через сетку, по кругу. Учебная игра в волейбол.				1		
24		Передача мяча в парах, тройках, по кругу.					1		
2 четверть									
25	Волейбол	Передача мяча в парах, тройках, по кругу.	Ходьба с сохранением правильной осанки, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу. ОРИКУ без предмета (ОРИКУ с мячами).	Знать: технику выполнения верхней и нижней подачи мяча. Уметь: выполнять верхнюю и нижнюю подачи мяча, прыжки вверх с места, с шага у сетки.		Повторить способы передачи мяча.	1		
26		Верхняя прямая подача.	Верхняя прием-передача мяча, прием мяча снизу. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.				1		
27		Нижняя прямая подача.					Повторить последовательность выполнения верхней и нижней подачи.	1	

28	Отработка верхней и нижней подачи мяча.	Многоскоки. Верхняя и нижняя подача мяча.. Игры на основе волейбола.					
29	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	Ходьба, бег по кругу. ОРИКУ с гимнастическими палками (ОРИКУ). Верхняя и нижняя прием-передача мяча. Прием и передача мяча сверху и снизу после перемещений. Прыжки вверх с места, с шага у сетки. Нападающий удар.. Верхняя и нижняя подача мяча. Блокирование мяча. Игры на основе волейбола.	Знать: как выполняется прямой нападающий удар, блокирование мяча.	Повторить, как выполняется нападающий удар.	1		
30	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.		Уметь: выполнять прямой нападающий удар, блокирование мяча.	Выполнить тестовое задание.	1		
31	Блокирование мяча.				1		
32	Блокирование мяча.	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках. Бег с изменением направления, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени. ОРИКУ со скакалками (ОРИКУ без предмета). Нападающий удар. Блокирование мяча. Верхняя и нижняя подача мяча. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра в волейбол.	Знать: как выполняется блокирование мяча.	Повторить, как выполняется блокирование мяча.	1		
33	Розыгрыш мяча на три паса.		Уметь: выполнять блокирование мяча, передачу мяча на три паса.	Повторить правила розыгрыша мяча на три паса.	1		
34	Розыгрыш мяча на три паса.			Выполнить ТЗ по теме «Волейбол».	1		
35	Двусторонняя игра в волейбол.	Ходьба с сохранением правильно осанки, на носках, на пятках. Бег с изменением направления, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени. ОРИКУ с гимнастическими палками (ОРИКУ без предмета). Нападающий удар. Блокирование мяча. Верхняя и нижняя подача мяча. Розыгрыш мяча на три паса. Двусторонняя игра в волейбол.	Знать: как выполняется розыгрыш мяча на три паса.	Выполнить ТЗ по теме «Волейбол».	1		
36	Двусторонняя игра в волейбол.		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.		1		

37	Баскетбол	Игра «Баскетбол», Инструктаж по ТБ. Тактика игры.	Ходьба по прямой, «змейкой», бег пр иставными шагами с изменением направления. ОРИКУ (ОРИКУ с мячами). Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Размещение игроков на площадке.	Знать: правила ТБ при игре в баскетбол, права и обязанности игроков. Уметь: выполнять упражнения с мячами, ведение мяча с ускорением одной рукой бегом, с изменением высоты отскока и ритма бега.	Повторить правила ТБ при игре в баскетбол, права и обязанности игроков.	1					
38		Ведение мяча шагом и бегом с передачей и последующим броском в корзину.	Ведение и передача мяча на месте и в движении одной рукой бегом, с изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.		Повторить ведение мяча разными способами.	1					
39		Ведение мяча с обводкой препятствий, с изменением направления.				1					
40		Ведение мяча с обводкой условных противников.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, с обводкой препятствий, условных противников. Передача мяча в парах, тройках двумя руками от груди с продвижением вперед, в движении, бегом. Эстафеты с ведением мяча.	Знать: как выполняется ведение мяча разными способами. Уметь: выполнять ведение мяча с передачей в парах, в тройках, с обводкой условных противников.	Повторить ведение мяча разными способами.	1					
41		Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.					1				
42		Передача мяча в парах, в тройках.					Повторить способы передачи мяча.	1			
43		Передача мяча в движении бегом в парах.						1			
44		Передача мяча в движении бегом в парах, в тройках.						1			
45		Ловля мяча двумя руками с последующим движением и остановкой.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Бросок мяча по цели, бросок в баскетбольное кольцо из различных положений разными способами. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча	Знать: наказания в баскетболе, когда назначаются штрафные броски. Уметь: выполнять штрафные броски по баскетбольному кольцу, ловить мять с	Выполнить ТЗ.	1					

46		Ловля мяча двумя руками с последующим движением и остановкой.	в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	последующим движением и остановкой.		1							
3 четверть													
47	Лыжная подготовка	Лыжи. Инструктаж по ТБ. Виды лыжного спорта.	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Виды лыжного спорта. Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом: техника выполнения. Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Знать: правила ТБ на уроках по лыжной подготовке, виды лыжного спорта. Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	Повторить правила ТБ, виды лыжного спорта.	1							
48		Попеременных двухшажный ход: техника выполнения.				Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода.	1						
49		Одновременный бесшажный ход: техника выполнения.					Повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода.	1					
50		Одновременный двухшажный ход: техника выполнения.						Повторить технику выполнения одновременного двухшажного хода.	1				
51		Передвижение одновременным двухшажным ходом.							Повторить виды лыжных ходов.	1			
52		Передвижение изученными ходами (по выбору) до 2,5-3,5км.								1			
									Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Одновременный двухшажный ход: техника выполнения. Игры на лыжах. Передвижение на лыжах изученными лыжными ходами (по выбору) до 3,5 км.	Знать: виды попеременных и одновременных ходов. Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами до 3,5км.			

53	Передвижение изученными ходами (по выбору) до 2,5-3,5км.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах изученными ходами. Подъемы по склону «елочкой», «наискось», «прямо лесенкой», «полуелочкой», «полулесенкой». Спуски в высокой, средней и низкой стойках. Игры на лыжах. Поворот на параллельных лыжах. Виды торможений. Виды попеременных одновременных лыжных ходов. Передвижение на лыжах произвольным ходом до 3,5 км.	<p>Знать: виды спусков, подъемов, торможений, лыжные ходы.</p> <p>Уметь: выполнять разные виды торможений, спусков и подъемов.</p>		1		
54	Спуски и подъемы.			Повторить виды спусков и подъемов.	1		
55	Спуск в высокой и средней стойке. Поворот на параллельных лыжах.				1		
56	Торможения. Виды торможений.			Повторить виды торможений.	1		
57	Спуски, подъемы, торможения. Преодоление препятствий.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременными и одновременными лыжными ходами. Повороты «упором», переступанием вокруг пяток, на параллельных лыжах. Торможения «плугом», «упором», «поворотом», «падением». Передвижение на лыжах произвольным ходом до 3,5 км. Лыжные эстафеты.	<p>Уметь: выполнять лыжные эстафеты, передвигаться на лыжах изученными ходами на дистанцию до 3,5км.</p>		1		
58	Лыжные эстафеты на кругах 300-400м.			Написать сообщение об одном из видов лыжного спорта.	1		
59	Передвижение на лыжах на дистанцию до 3,5км любым из изученных ходов.	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах изученными ходами до 3 км с учетом результата. Игры на лыжах, лыжные эстафеты.	<p>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами на скорость до 2,5 км.</p>	Выполнить ТЗ.	1		
60	Передвижение на лыжах на дистанцию до 3,5 км с учетом результата.				1		
61	Лыжные эстафеты.				1		

62	Баскетбол	Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с мячами). Беседа «Влияние занятий баскетболом на организм учащихся». Бросок мяча в корзину разными способами (от груди, одной рукой от плеча, с головы) с разных позиций и расстояния.	Знать: нарушения правил в баскетболе. Уметь: выполнять штрафные броски.	Повторить, как влияют занятия баскетболом на здоровье человека.	1		
63		Нарушения правил в баскетболе. Штрафные броски.	Нарушения правил в баскетболе. Штрафные броски. Игра «Подвижная цель». Учебная игра в баскетбол.		Повторить нарушения правил в баскетболе.	1		
64		Зонная защита. Взаимодействие игроков.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Бросок мяча в корзину разными способами (от груди, одной рукой от плеча, с головы) с разных позиций и расстояния, штрафные броски.	Знать: что такое «зонная защита». Уметь: взаимодействовать в команде.	Повторить когда и как выполняются штрафные броски.	1		
65		Зонная защита. Взаимодействие игроков.	Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения.			1		
66		Сочетание приемов. Взаимодействие игроков.	Сочетание приемов в баскетболе. Взаимодействие игроков. Эстафеты с ведением мяча.		Выполнить ТЗ.	1		
67		Сочетание приемов. Взаимодействие игроков.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками). Броски мяча в корзину разными способами из различных положений и расстояния. Сочетание приемов в баскетболе, взаимодействие игроков. Эстафеты с ведением мяча. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Уметь: сочетать приемы в баскетболе, взаимодействовать с игроками, играть по упрощенным правилам.	Выполнить ТЗ.	1		
68		Двусторонняя игра по упрощенным правилам.				1		
69	Настольный теннис	Игра «Настольный теннис». Правила игры.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ в движении). Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	Знать: правила игры в настольный теннис. Уметь: выполнять удары по мячу, подачу	Повторить правила игры в настольный теннис.	1		

70		Прямые удары по мячу.	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	мяча, играть в одиночную игру.	Отрабатывать удары по мячу.	1				
71	Подача мяча.	Отрабатывать подачу мяча.			1					
72	Одиночная игра.				1					
73	Одиночная игра.									
74	Гимнастика	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Практическая значимость гимнастики для человека.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками). Инструктаж по ТБ. Беседа «Практическая значимость гимнастики для человека.». Строевые упражнения, способы размыкания, смыкания, размыкание на заданную дистанцию, интервал, размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три». Подтягивания в висе с учетом результата.	Знать: правила ТБ на уроках гимнастики, что такое «фланг», «строй», «интервал», «дистанция». Уметь: выполнять строевые команды, размыкания разными способами.	Повторить ТБ на уроках гимнастики.	1				
75		Строевые команды. Размыкания, перестроения.			Повторить строевые команды, упражнения.	1				
76		Висы. Подтягивания в висе с учетом результата.				1				
77		Висы. Поднятие ног в висе с учетом результата.			Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ со скакалками. Повороты при ходьбе на месте и в движении. Поднятие ног в висе с учетом результата. Передвижение по ориентирам. Эстафеты с переноской грузов.	Знать: что такое «ориентир». Уметь: выполнять строевые упражнения, подтягивания в висе, передвигаться по ориентирам.	Повторить основные понятия по строевой подготовке.	1		
78		Передвижение по ориентирам.				1				
4 четверть										
79	Гимнастика	Комбинация из 3-5 последовательных кувырков вперед и назад.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с гимнастическими палками. Акробатические элементы. Комбинация из 3-5 последовательных кувырков вперед и назад. Выполнение простейших акробатических соединений из опорных прыжков и	Знать: фазы опорных прыжков «ноги врозь», «согнув ноги»). Уметь: выполнять опорные прыжки разными способами в соединении с кувырками.	Повторить технику выполнения кувырков.	1				
80		Опорный прыжок через козла «ноги врозь» в комбинации с кувырками.			Повторить фазы опорного прыжка «ноги врозь».	1				

81	Опорный прыжок через коня «согнув ноги» с прямым приземлением, с поворотом направо, налево.	кувырков. Фазы опорных прыжков. Опорный прыжок через козла «ноги врозь», через коня «согнув ноги» в ширину с прямым приземлением, с поворотом направо, налево.		Повторить фазы опорного прыжка «согнув ноги».	1			
82	Опорный прыжок через коня «согнув ноги» с прямым приземлением, поворотом направо, налево.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с упражнениями на матах). Опорные прыжки через козла способом «согнув ноги» с поворотом на 90 градусов, с прямым приземлением, поворотом направо, налево.	Знать: способы лазания. Уметь: выполнять опорные прыжки поднимать туловища за 1 мин.		1			
83	Поднятие туловища из положения лежа на результат.	Поднимание туловища из положения лежа на результат за 1 мин. Лазание по гимнастической стенке разными способами, с одновременным захватом двумя руками. Лазание по канату с перелазанием на гимнастическую стенку.			1			
84	Лазание по гимнастической стенке, канату в 2-3 приема на скорость.			Повторить способы лазания по гимнастической стенке, канату.	1			
85	Преодоление препятствий перелазанием, подлазанием.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с упражнениями на матах). Беседа «Что такое сила?». Способы преодоления препятствий (преодоление препятствия прыжком боком через коня с опорой на одну руку).		Знать: способы преодоления препятствий. Уметь: выполнять изученные акробатические элементы.	Повторить способы преодоления препятствий.	1		
86	Акробатические комбинации из 6-10 элементов.	Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мостик», кувырок вперед, назад. Простейшие акробатические комбинации из 6-10 элементов.		Выполнить ТЗ.	1			
87	Акробатические комбинации из 6-10 элементов.			Придумать акробатическую комбинацию из 6-9 элементов.	1			
88	Акробатические комбинации из 6-10 элементов.	Ходьба, бег. ОРИКУ (ОРИКУ с упражнениями на матах). Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мостик», поушпагат,		Придумать акробатическую комбинацию из 6-9 элементов.	1			

89		Акробатические комбинации из 6-10 элементов.	седы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад. Последовательное выполнение 3-5 кувырков.	Знать: что такое «акробатическая комбинация».		1			
90		Полоса препятствий. Эстафеты.	Простейшие акробатические комбинации. Полоса препятствий. Эстафеты.	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию из 6-10 элементов.		1			
91	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	Построение. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 5 мин. ОРИКУ. Инструктаж по ТБ при выполнении беговых упражнений, прыжков, метания. Беседа «Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности».	Соблюдать: правила ТБ при выполнении бега, прыжков, метания. Знать: виды бега. Уметь: бегать на короткие и средние дистанции на скорость.	Повторить инструктаж по ТБ.	1			
92		Виды бега. Спринтерский бег.	Виды бега. Спринтерский бег. Бег на короткие дистанции: этапы бега.		Повторить виды бега.	1			
93		Бег на средние дистанции (300-500м) с учетом результата.	Бег на средние дистанции. Эстафеты.				1		
94		Промежуточная аттестация.	Контроль ЗУН.	Знать: основные понятия по физкультуре за 9 кл. Уметь: применять имеющиеся теоретические знания на практике.			1		
95		Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег на дистанцию 2-2,5км.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. ОРИКУ. Бег на средние и длинные дистанции: этапы бега. Беговые упражнения.	Знать: этапы бега на разные дистанции. Уметь: передавать эстафетную палочку в зависимости от вида эстафеты.	Написать сообщение «Что такое быстрота?».		1		
96		Бег на выносливость.	Кроссовый бег на 2-2,5км. Челночный бег, эстафетный бег.		Повторить этапы бега на средние и		1		

			Виды эстафет, правила передачи эстафетной палочки. Игра «Самый быстрый».		длинные дистанции.			
97	Челночный бег 3 x 10м. Эстафетный бег. Виды эстафет.					1		
98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с учетом результата.	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, бег. ОРИКУ. Многоскоки. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту, тройной прыжок: схема выполнения. Прыжки через скакалку до 2 мин. Игра «Самый большой командный прыжок». Игры «Догони», «Самый быстрый».	Знать: что такое «многоскоки», схему выполнения «тройного прыжка».	Повторить правила передачи эстафеты.		1		
99	Прыжки в высоту разными способами. Прыжки через скакалку до 2 мин.		Уметь: выполнять прыжки в длину разными способами.			1		
100	Метание мяча на дальность с учетом результата.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с остановками по сигналу. ОРИКУ. Метание малого мяча по цели с расстояния 12-14 м. правой и левой рукой. Метание малого мяча на дальность с места. Толкание набивного мяча весом 1 кг. Игры «Попади в цель», «Кто дальше бросит», эстафеты. Подведение итогов года.	Знать: основные фазы метания.	Повторить фазы метания мяча.		1		
101	Метание в цель.		Уметь: метать мяч на максимально дальнейшее расстояние и в цель.			1		
102	Эстафеты. Подведение итогов года.					1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Каталог библиотеки учебного кабинета (спортивного зала)

1. Учебно-методический комплекс:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./под ред. Воронковой В.В.: Сб.1.– М., ВЛАДОС, 2010 г.,

- Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья: методические рекомендации / НИИ Гигиены и охраны здоровья детей и подростков. – М.: ФГБУ «Научный центр здоровья детей» Российской Академии Медицинских наук, 2012. – 49 с.
 - Матвеев А.П. Физическая культура: методические рекомендации. 5-7 классы. – М.: «Просвещение», 2017. – 151 с.
 - Патрикеев Ю.А. Поурочные разработки по физической культуре 5 класс. – М.: ВАКО, 2015. – 272 с.
 - Физкультура 6 класс: поурочные планы / авт.-сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю. Уточкин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 143 с.
- 2. Дополнительная литература:**

№	Автор	Название	Издательство	Год издания
1.	В. Чередова	Лыжный спорт в школе	«Физкультура и спорт»	1957
2.	В.М. Касьянов	Физиологические основы физического воспитания в школе	«УЧПЕДГИЗ»	1957
3.	А.Б. Гандельсман	Лечебная физическая культура в детской ортопедической клинике	«МЕДГИЗ»	1961
4.	В.С. Иванов	Настольный теннис	«Физкультура и спорт»	1966
5.	Ю.В. Лебединский М.В. Сафонова В.А. Шекуров	Игры на лыжах	Волго-Вятское книжное изд-во	1973
6.	Комитет по физической культуре и спорту	Спортивная гимнастика: правила соревнований для женщин	«Физкультура и спорт»	1982
7.	Э.С. Аветисов	Занятия физической культурой при близорукости	«Физкультура и спорт»	1983
8.	В.А. Кручинин	Физическое воспитание детей в специальных школах:	ГГПИ им. М. Горького	1983
9.	В.А. Кручинин	Физическое воспитание детей в специальных школах: Межвузовский сборник научных трудов	ГГПИ им. М. Горького	1985
10.	Е.М. Геллер	Игры на переменах для школьников 4-6-х классов	«Физкультура и спорт»	1985
11.	А.А. Дмитриев, Б.В. Сермеев	Методические рекомендации по врачебно-педагогическому контролю за учащимися вспомогательных школ в процессе физического воспитания	Красноярский ордена «Знак Почета» государственный педагогический институт	1985
12.	Е.Н. Вавилова	Укрепляйте здоровье детей	«Просвещение»	1986
13.	В.А. Шишкина	Движение + движение	«Просвещение»	1992

14.	Г.И. Гребцова	Азбука здоровья: программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классы	«Образование»	1994
15.	Кафедра теории и методики физического воспитания и ОБЖ	Подвижные игры	НИРО	2002
16.	С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев	Мини-футбол – игра для всех	«Советский спорт»	2008
17.	С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев	Мини-футбол в школе	«Советский спорт»	2008

3. Учебно-наглядные пособия

№	Наименование
1.	Стенд «Легкая атлетика» и «Гимнастика»
2.	Стенд «Баскетбол» и «Лыжная подготовка»
3.	Стенд «Баскетбол» и «Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО»

4. Медиатека, электронные образовательные ресурсы

4.1 Презентации Power Point

№	Наименование
1.	Компьютерная презентация «Человек занимается физкультурой. Основные приемы самоконтроля»
2.	Компьютерная презентация «Человек занимается физкультурой. Как укреплять свои мышцы и кости»
3.	Компьютерная презентация «Влияние конькобежного спорта на здоровье человека»
4.	Компьютерная презентация «Плавание как средство закаливания организма»
5.	Компьютерная презентация «Занятия на коньках как средство закаливания»
6.	Компьютерная презентация «Измерение давления и пульса»
7.	Компьютерная презентация «Техника безопасности на уроках физкультуры»
8.	Компьютерная презентация «Человек занимается физкультурой»
9.	Компьютерная презентация «Конькобежный спорт»
10.	Компьютерная презентация «Олимпийские игры»
11.	Компьютерная презентация «ВФСК ГТО»

4.2 Видеофильмы, видеосюжеты

№	Название
1.	Акробатика и гимнастика. Обучающие видеосюжеты
2.	Лыжи и коньки. Обучающие видеосюжеты
3.	Легкая атлетика. Обучающие видеосюжеты
4.	Баскетбол. Обучающие видеосюжеты
5.	Баскетбол. Обучающее видео
6.	Волейбол. Обучающее видео
7.	Футбол и флорбол. Обучающее видео
8.	Плавание. Обучающие видеосюжеты

4.3 ЭОР для педагогов. Ссылки на Интернет-ресурсы

1.	http://www.zavuch.ru/ , http://www.zavuch.ru/methodlib/99/ Интернет-портал «ЗавучИНФО», методическая библиотека.
2.	http://moi-universitet.ru/ , http://www.moi-sat.ru/ , Инновационный образовательный центр «Мой университет», факультет коррекционной педагогики
3.	http://www.uchmet.ru/ Учебно-методический портал «УчМет»
4.	http://metodsovet.su/ Методический портал учителя «Методсовет»
5.	http://planeta.tspu.ru/ Сайт "Педагогическая планета" Томского государственного педагогического университета
6.	http://school-collection.edu.ru/ Интернет-ресурс «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»
7.	http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/ Сайт для учителей «kopilkaurokov.ru»
8.	http://www.gto.ru/ Официальный сайт ВФСК ГТО
9.	https://урок.рф/ Педагогическое сообщество «Урок.рф»
10.	http://nsportal.ru/ Социальная сеть работников образования
11.	http://videouroki.net/view_catfile.php?cat=124 Интернет-ресурс «Видеоуроки.нет»
12.	http://www.uchportal.ru/load/101 «Учительский портал». Уроки по физической культуре

Учебное оборудование спортивного зала

№	Наименование	Кол-во (шт.)
	<i>Легкая атлетика</i>	

1	Граната учебная 300 г	2
2	Граната учебная 500 г.	5
3	Граната учебная 700 г.	3
4	Конус разметочный	1
5	Мячи для метания	10
6	Мячи теннисные	10
7	Рулетка	1
8	Секундомер электронный	2
9	Стойка и планка для прыжков	1
10	Щит для метания	1
11	Эстафетные палочки	4
<i>Гимнастика</i>		
12	Гантели	12
13	Гимнастическая перекладина (турник навесной)	2
14	Канаты для лазания	2
15	Козел гимнастический	1
16	Конь гимнастический	1
17	Маты гимнастические	8
18	Мостик гимнастический	1
19	Мяч набивной	20
20	Скамейки	2
21	Скакалка	15
22	Стенка гимнастическая	5
23	Палки гимнастические	18
24	Эспандер для груди	3
25	Эспандер для кистей рук	4
26	Флажки	10
<i>Лыжная подготовка, коньки</i>		
27	Лыжи пластиковые	15
28	Лыжи с ботинками	15
29	Лыжный комплект детский	10
30	Ботинки лыжные	25
31	Палки лыжные	30
<i>Волейбол</i>		

32	Мяч волейбольный	10
33	Сетка волейбольная	2
34	Сетка волейбольная без троса	2
Баскетбол		
35	Кольцо б/б	4
36	Комплект для баскетбольной площадки (обручи и сетки)	2
37	Мяч баскетбольный	14
Разное		
38	Бутсы	18
39	Груша для физ.занятий	1
40	Игра «Дартс»	3
41	Игра «Твистер»	
42	Коньки фигурные	12
43	Коньки хоккейные	12
44	Мячи разные	6
45	Мяч футбольный	5
46	Набор бадминтона	15
47	Набор воланов	6
48	Набор кеглей	2
49	Набор для игры в кетчбол	3
50	Набор теннисный	5
51	Палатки	1
52	Перчатки для вратаря	3
53	Перчатки боксерские	2
54	Футбольная форма	27
55	Шашки	4
56	Стойка для спортивного инвентаря	3

Оборудование школьной спортивной площадки

Наименование	Количество
Футбольное поле	1
Футбольные ворота	2
Волейбольная площадка	1

Волейбольные стойки	2
Баскетбольная площадка	1
Баскетбольный щит с кольцом	2
Комплексная площадка	1
Беговая дорожка с разметкой	1
Брусья	1
Горизонтальная лестница	1
Прыжковая яма	1
Спортивная площадка «Воркаут»	