

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Еврейской автономной области
Управление образования администрации Сидовичского района
МБОУ СОШ №11 с. Волочаевка

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УР

_____ Тишкова Н.А.

от «31» 08.2026 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор

_____ Седова Г.Я.

Приказ № 328 от «31»
08.2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№11 С. ВОЛОЧАЕВКА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 С.
ВОЛОЧАЕВКА"
Дата: 2026.09.01 23:43:02 +10'00'

Адаптированная образовательная программа
для детей с ограниченными возможностями здоровья
по физической культуре
5-9 класс

Учитель: Ларионова Оксана Валерьевна

2025 – 2030 учебный год
с. Волочаевка

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2000 г.

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) обучающихся с ОВЗ;
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического <https://fgosreestr.ru/uploads/files/cf3fb0de5ba15b1407073876ed2c56c7.docx>;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями);
- примерной рабочей программы «Физическая культура. 5-9 классы» (В.И.Лях, М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2021);
- примерной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура» <https://fgosreestr.ru/oop/245>;
- примерной программы воспитания <https://fgosreestr.ru/uploads/files/a0d2e31e787cd8ff467d708e963e2477.docx>.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

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

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов;

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие;

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Предметные результаты

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры»,) определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

Обучающиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для обучающихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для обучающихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования принципы создания простейших сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Объем часов по программе

5-6, 7- 8-9 классы

На изучение адаптивной физической культуры в 5, 6, 7, 8, 9 классах выделяется по 102 часов (3 часа в неделю, 34 учебные недели)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов по программе класс				
		5	6	7	8	9
	Базовая часть	84	84	84	84	84
1	Основы знаний о физической культуре		<i>В процессе урока</i>			
2	Спортивные игры	42	29	29	29	29
3	Гимнастика с элементами акробатики	27	24	24	24	24
4	Легкая атлетика	33	31	31	31	31
	Вариативная часть	0	18	18	18	18
	Связанный с региональными и национальными особенностями	0	10	10	10	10
	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	0	8	8	8	8
	ИТОГО:	102	102	102	102	102

Тематическое планирование 5 класс

№п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Кол-во часов
Легкая атлетика - 21 час			
1	ТБ на уроках легкой атлетики. История ГТО. Комплекс упражнений.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Комплекс упражнений. Знать правила ТБ, комплекс упражнений ГТО.	1
2.	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	Кроссовая подготовка. Кросс-поход. ОФП на развитие выносливости. Метание набивного мяча.	1
3.	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	Кроссовая подготовка. Кросс-поход. ОФП на развитие выносливости. Метание набивного мяча.	1
4.	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 метров. ОФП на развитие выносливости. Метание набивного мяча.	1
5.	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м. ОФП на развитие выносливости. Метание набивного мяча.	1
6.	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	Бег на 1000 метров зачет. Метание малого мяча.	1
7.	Бег на средние дистанции.	Бег на 800 метров. ОФП на развитие скоростно- силовых качеств. Метание малого мяча.	1
8.	Бег на средние дистанции.	Бег на 600 метров. ОФП на развитие скоростно- силовых качеств. Метание малого мяча.	1
9.	Бег на средние дистанции.	Бег на 600 метров. ОФП на развитие скоростно- силовых качеств. Метание малого мяча.	1
10.	Бег на средние дистанции.	Бег на 400 метров. ОФП на развитие скоростно- силовых качеств. Метание малого мяча.	1
11.	Высокий старт. Бег 30м.	Техника высокого старта. Выполнение команд: «Настарт», «Внимание!», «Марш!» Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м. Развитие скоростных качеств.	1
12.	Высокий старт. Бег 60м.	Бег с ускорением. Комплекс упражнений. Специальные беговые упражнения. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	1
13.	Высокий старт. Бег 60м.	Бег с ускорением. Комплекс упражнений. Специальные беговые упражнения. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	1
14.	Высокий старт. Бег 60м.	Бег с ускорением. Комплекс упражнений. Специальные беговые упражнения. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	1
15.	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.	Обучение разбегу, отталкиванию. Подготовительные упражнения. Развитие прыгучести. Прыжки с места. Научиться прыжкам в длину с разбега.	1

16.	Прыжки в длину с разбега.	Техника прыжка. Прыжки на норматив. Прыжок с места. Уметь отталкиваться в прыжке в длину способом «согнув ноги» прыжок с 7-9 шагов с разбега.	1
17.	Прыжки в длину с разбега.	Техника прыжка. Прыжки на норматив. Прыжок с места. Уметь отталкиваться в прыжке в длину способом «согнув ноги» прыжок с 7-9 шагов с разбега.	1
18.	Метание малого мяча.	Отработка техники метания. Подготовительные упражнения. Развитие силы. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	1
19.	Метание малого мяча.	Отработка техники метания. Подготовительные упражнения. Развитие силы. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	1
20.	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	1
21.	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	1
Гимнастика с элементами акробатики – 27 часов			
22.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1
23.	Акробатика. Кувырок вперед.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Уметь выполнять кувырок вперед.	1
24.	Кувырок вперед, назад.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Уметь выполнять кувырок вперед.	1
25.	Кувырок вперед, назад.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Уметь выполнять кувырок вперед.	1
26.	Кувырок вперед, назад.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Уметь выполнять кувырок вперед.	1
27.	Акробатическая связка.	Кувырок вперед, назад, стойки, переворот боком. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	
28.	Акробатическая связка.	Кувырок вперед, назад, стойки, переворот боком. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	
29.	Акробатическая связка.	Кувырок вперед, назад, стойки, переворот боком. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	
30.	Акробатическая связка.	Кувырок вперед, назад, стойки, переворот боком. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	
31.	Акробатические соединения.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Уметь преодолевать препятствия, выполнять строевые приемы. Развивать выносливость.	1

32.	Акробатические соединения.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Уметь преодолевать препятствия, выполнять строевые приемы. Развивать выносливость.	1
33.	Акробатические соединения.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Уметь преодолевать препятствия, выполнять строевые приемы. Развивать выносливость.	1
34.	Акробатические соединения.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Уметь преодолевать препятствия, выполнять строевые приемы. Развивать выносливость.	
35.	Осанка. Зрение. Упражнения на перекладине.	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков и упражнений на перекладине.	1
36.	Осанка. Зрение. Упражнения на перекладине.	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков и упражнений на перекладине.	1
37.	Осанка. Зрение. Упражнение на перекладине	Правильная и неправильная осанка. Зрение. Гимнастика для глаз. Знать упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки, правила, снижающие риск появления болезни глаз.	1
38.	Упражнение на перекладине.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на перекладине.	1
39.	Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием по 8 в движении. Соскок прогнувшись. Уметь выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	1
40.	Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием по 8 в движении. Уметь выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	1
41.	Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием по 8 в движении. Уметь выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	1
42.	Упражнения на бревне.	Техника передвижения на бревне. Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	1
43.	Упражнения на бревне.	Техника передвижения на бревне. Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	1
44.	Упражнения на бревне.	Техника передвижения на бревне. Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	1
45.	Упражнения со скакалкой.	Техника прыжков со скакалкой. Развитие силовых способностей. Уметь выполнять строевые упражнения, прыгать через скакалку.	1
46.	Упражнения со скакалкой.	Техника прыжков со скакалкой. Развитие силовых способностей. Уметь выполнять строевые упражнения, прыгать через скакалку.	1
47.	Подтягивание на перекладине.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на перекладине.	1

48.	Подниманиетуловища изположения лежа.	Перестроение из колонны по два. ОРУ с предметами на месте. Пресс. Эстафеты сиспользованием гимнастических упражнений и инвентаря. Уметь поднимать туловище из положения лежа, развивать пресс.	1
Спортивные игры - 42 часа			
49.	ТБ. Стойка и передвижениеигрока.	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	1
50.	Ведение мяча правой и левой рукой.	Ведение мяча на месте. Постановка рук, ног. ТБ по разделу «Баскетбол». Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	1
51.	Ведение мяча правой и левой рукой.	Ведение мяча на месте. Постановка рук, ног. ТБ по разделу «Баскетбол». Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	1
52.	Ведение мяча правой и левой рукой.	Ведение мяча на месте. Постановка рук, ног. ТБ по разделу «Баскетбол». Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	1
53.	Ведение мяча правой и левой рукой.	Ведение мяча на месте. Постановка рук, ног. ТБ по разделу «Баскетбол». Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	1
54.	Остановка вдва шага и прыжком.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Уметь вести мяч на месте. Развивать координационные качества.	1
55.	Остановка вдва шага и прыжком.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Уметь вести мяч на месте. Развивать координационные качества.	1
56.	Остановка в два шага и прыжком. Правила игрыв баскетбол. Учебная игра.	Правила игры в баскетбол. Уметь выполнять правильно технические действия.	1
57.	Остановка в два шага и прыжком. Правила игрыв баскетбол. Учебная игра.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Уметь вести мяч на месте. Развивать координационные качества.	1
58.	Остановка в два шага и прыжком. Правила игрыв баскетбол. Учебная игра.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Уметь вести мяч на месте. Развивать координационные качества.	1
59.	Передача мяча на месте ив движении.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Уметь ловить мяч двумя руками от головы послеловли.	1
60.	Передача мяча на месте ив движении.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Уметь ловить мяч двумя руками от головы послеловли.	1
61.	Передача мяча на месте ив движении.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Уметь ловить мяч двумя руками от головы послеловли.	1
62.	Передача мяча на месте ив движении.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Уметь ловить мяч двумя руками от головы послеловли.	1

63.	Броски мяча в кольцо одной рукой.	Передача мяча одной рукой от плеча. Стойка и передвижение игрока. Уметь вести мяч с изменением скорости.	1
64.	Броски мяча в кольцо двумя руками.	Бросок двумя руками от головы после ловли. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в движении.	1
65.	Броски мяча в кольцо одной рукой.	Передача мяча одной рукой от плеча. Стойка и передвижение игрока. Уметь вести мяч с изменением скорости.	1
66.	Броски мяча в кольцо двумя руками.	Бросок двумя руками от головы после ловли. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в движении.	1
67.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	1
68.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	1
69.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	1
70.	Техника безопасности игры в волейбол.	Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Знать ТБ на уроках игры в волейбол.	1
71.	Верхняя передача мяча.	Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой. Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра «мяч среднему». Уметь выполнять технические действия.	1
72.	Верхняя передача мяча.	Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой. Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра «мяч среднему». Уметь выполнять технические действия.	1
73.	Верхняя передача мяча.	Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой. Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра «мяч среднему». Уметь выполнять технические действия.	1
74.	Верхняя передача мяча.	Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой. Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра «мяч среднему». Уметь выполнять технические действия.	1
75.	Передача мяча двумя руками в парах.	В парах: сидя на гимнастической скамье; стоя на расстоянии 2-3 метра с различной высотой, через сетку. Уметь выполнять технические действия.	1
76.	Передача мяча снизу над собой.	Прием мяча снизу над собой на месте в парах. Уметь выполнять технические действия.	1
77.	Передача мяча снизу над собой.	Прием мяча снизу над собой на месте в парах. Уметь выполнять технические действия.	1
78.	Передача мяча снизу над собой.	Прием мяча снизу над собой на месте в парах. Уметь выполнять технические действия.	1
79.	Прием нижней передачи мяча.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Развитие координационных способностей.	1
80.	Прием нижней передачи мяча.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Развитие координационных	1

		способностей.	
81.	Прием нижней передачи мяча.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Развитие координационных способностей.	
82.	Учебно- тренировочная игра в волейбол.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
83.	Учебно- тренировочная игра в волейбол.	Технические приемы и тактические действия. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
84.	Техника безопасности. Подача мяча через сетку.	Инструктаж по ТБ на уроках. Знать и выполнять правила безопасности на уроках.	1
85.	Подача мяча через сетку.	Техника подачи мяча через сетку. Научиться выполнять упражнения в парах.	1
86.	Подача мяча через сетку.	Техника подачи мяча через сетку. Научиться выполнять упражнения в парах.	1
87.	Техника прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Уметь послать мяч в определенную зону площадки.	1
88.	Техника прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Уметь послать мяч в определенную зону площадки.	1
89.	Правила игры в волейбол. Обучение приему «распасовка в 3 касания».	Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол. Знать ТБ на уроках игры в волейбол.	1
90.	Обучение приему «распасовка в 3 касания».	Техника передачи мяча в тройках. Научиться передаче мяча в тройках.	1
Легкая атлетика – 12 часов			
91.	Прыжки в высоту способом перешагивания.	Техника прыжков в высоту способом перешагивания. Уметь прыгать в высоту способом перешагивания.	1
92.	Прыжки в высоту способом перешагивания.	Техника прыжков в высоту способом перешагивания. Уметь прыгать в высоту способом перешагивания.	1
93.	Прыжки в высоту способом перешагивания.	Техника прыжков в высоту способом перешагивания. Уметь прыгать в высоту способом перешагивания.	1
94.	ОФП на развитие физических качеств.	Гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Знать упражнения на развитие физических качеств.	1
95.	Бег на 30 м и 60 м.	Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	1
96.	Бег на 30 м и 60 м.	Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	1
97.	Бег на 30 м и 60 м.	Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	1
98.	Итоговая аттестация. Прыжки в длину с разбега.	Техника прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь выполнять прыжок в длину с 12 шагов разбега.	1
99.	Учебно-тренировочная игра в футбол.	Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Развитие быстроты, силы, выносливости.	1

100.	Учебно-тренировочная игра в футбол.	Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар(пас), прием мяча остановка, удар по воротам. Развитие быстроты, силы, выносливости.	1
101.	Учебно-тренировочная игра в футбол.	Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар(пас), прием мяча остановка, удар по воротам. Развитие быстроты, силы, выносливости.	1
102.	Учебно-тренировочная игра в футбол.	Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар(пас), прием мяча остановка, удар по воротам. Развитие быстроты, силы, выносливости.	1

Промежуточная аттестация

Время выполнения работы: 40 минут.

Тестирование проходит в конце учебного года.

Условия выполнения тестов по физической подготовленности:

1. Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Метание мяча; в цель (с 6 метров), на дальность с разбега и без

4. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (Включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

5. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела

6. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), девушки Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Нормативы для проведения промежуточной аттестации

Учащиеся	Мальчики	Девочки
----------	----------	---------

Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Тематическое планирование

6 класс

№п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Кол-во часов
Легкая атлетика -21 часов			
1	ТБ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	1
2	Бег с ускорением от 30 до 40м. Тестирование бег 30 м.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость.	1
3	Бег с ускорением от 30 до 40м. Тестирование бег 30 м.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость.	1
4	Скоростной бег до 40м. Тестирование 3х10.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	1
5	Скоростной бег до 40м. Тестирование 3х10.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	1

6	Тестирование: прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
7	Тестирование: прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
8	Тестирование: прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
9	Подтягивание в висе на перекладине.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Перемена мест».	1
10	Подтягивание в висе на перекладине.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Перемена мест».	1
11	Подтягивание в висе на перекладине.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Перемена мест».	1
12	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	
13	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
14	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
15	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
16	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.	Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	1
17	Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.	ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	1
18	Кросс до 18 минут.	Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	1
19	Кросс до 18 минут.	Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	1
20	Смешанные передвижения: мальчики до 3000 метров, девочки до 2500 метров.	ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	1
21	Смешанные передвижения: мальчики до 3000метров, девочки до 2500 метров.	ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	1

Гимнастика – 27 часов			
22	ТБ на уроках гимнастики. ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.	ТБ на уроках гимнастики. Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	1
23	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов.	1
24	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов.	1
25	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов.	1
26	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	1
27	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	1
28	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	1
29	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты.	1
30	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	1
31	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	1
32	Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1
33	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.	1

34	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.	1
35	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.	1
36	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
37	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
38	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
39	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	1
41	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	1
42	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	1
43	Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».	Обучение лазанию по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1
44	Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.	Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1
45	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	1
46	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	1

47	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	1
48	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	1
Спортивные игры – 42 часа			
49	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
50	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
51	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
52	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол). ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
53	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол). ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
54	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол). ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
55	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол). ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
56	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
57	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
58	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1

59	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
60	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1
61	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1
62	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1
63	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
64	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	1
65	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Повторить нижнюю прямую подачу мяча.	1
66	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
67	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
68	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
69	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
70	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
72	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.	1

73	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
75	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить, позиционное нападение.	1
76	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	1
77	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
78	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
79	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
80	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
81	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1
82	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
83	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
84	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
85	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1

86	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1
87	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1
88	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1
89	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1
90	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1
Легкая атлетика – 12 часов			
91	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.	Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	1
92	Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.	ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	1
93	Кросс до 20 минут.	Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	1
94	Кросс до 20 минут.	Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	1
95	Итоговая аттестация		1
96	Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров.	ОРУ упражнения. Развитие выносливости.с предметами. Беговые упражнения.	1
97	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
98	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
99	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
100	Метания мяча на дальность 5-6 метров.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации и ловкости.	1
101	Метания мяча на дальность 5-6 метров.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации и ловкости.	1

102	Повторение пройденного материала.	ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие координационных способностей.	1
-----	-----------------------------------	--	---

Контрольно-оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 6 классе

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2.	Прыжок в длину, см	320	300	260	280	260	220
3.	Метание мяча 150 г, м	30	27	23	23	20	17
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	5	4	3	-	-	-
		-	-	-	12	10	8

Тематическое планирование 7 класс

№п/ п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Кол-во часов
Легкая атлетика – 21 часов			
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение тестирования по бегу 30м. Развитие скоростных качеств.	1
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение тестирования по бегу 30м. Развитие скоростных качеств.	1
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение тестирования по бегу 30м. Развитие скоростных качеств.	1

5	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
6	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
7	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
8	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
9	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	
10	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
11	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	1
12	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	1
13	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1
14	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	Кроссовая подготовка. Кросс-поход. ОФП на развитие выносливости. Метание набивного мяча.	1

15	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	Кроссовая подготовка. Кросс-поход. ОФП на развитие выносливости. Метание набивного мяча.	1
16	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости.	1
17	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости.	1
18	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	1
19	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	1
20	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	1
21	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	1
Гимнастика – 27 часов			
22	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	«Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
23	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
24	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
25	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	
26	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
27	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
28	Подтягивания в висе. Упражнения	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толч-	1

	на гимнастической скамейке.	ком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
29	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
30	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	1
31	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
32	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	1
33	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
34	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	1
39	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
41	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
42	Акробатика. Техника кувырка	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном	1

	назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	колени. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	
43	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
44	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей. ОРУ в движении.	1
45	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
46	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
47	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
48	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
Спортивные игры – 42 часа			
49	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	1
50	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
51	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
52	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1

	колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.		
53	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя.	1
54	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя.	1
55	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
56	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
57	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	1
58	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
59	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
60	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
61	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1

62	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	1
63	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	1
64	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	1
65	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	1
66	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	1
67	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	1
68	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	1
69	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	1
70	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
71	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
72	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
73	Нападающий удар после передачи.	Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	1
74	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	1
75	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1

	по волейболу.		
76	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	1
77	Техника броска двумя руками от головы с места.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
78	Техника броска двумя руками от головы с места.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
79	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
80	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
81	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
82	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
83	Личная защита. Учебная игра.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
84	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	1
85	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.1	1
86	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
87	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
88	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
89	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами	1

	Личная защита. Учебная игра.	с сопротивлением.	
90	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
Легкая атлетика – 12часов			
91	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
92	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
93	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
94	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
95	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
96	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
97	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
98	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
99	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
100	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Итоговая аттестация	1

101	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Итоговая аттестация	1
102	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1

Промежуточная аттестация

Нормативы для проведения промежуточной аттестации

Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Тематическое планирование 8 класс

№п/ п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Кол-во часов
Легкая атлетика – 21 часов			
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение тестирования по бегу 30м. Развитие скоростных качеств.	1
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение тестирования по бегу 30м. Развитие скоростных качеств.	1
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение тестирования по бегу 30м. Развитие скоростных качеств.	1
5	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
6	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
7	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
8	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
9	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега,	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	

	отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.		
10	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
11	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	1
12	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	1
13	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1
14	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	Кроссовая подготовка. Кросс-поход. ОФП на развитие выносливости. Метание набивного мяча.	1
15	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	Кроссовая подготовка. Кросс-поход. ОФП на развитие выносливости. Метание набивного мяча.	1
16	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости.	1
17	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости.	1
18	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	1
19	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	1
20	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	1
21	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	1
Гимнастика – 27 часов			
22	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	«Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
23	Подъем переворотом в упор толч-	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толч-	1

	ком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	ком другой подъем переворотом (д.).	
24	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
25	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	
26	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
27	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
28	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
29	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
30	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	1
31	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
32	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	1
33	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
34	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

35	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	1
39	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
41	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
42	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
43	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
44	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей. ОРУ в движении.	1
45	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
46	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
47	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
48	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1

Спортивные игры – 42 часа			
49	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	1
50	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
51	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
52	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
53	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя.	1
54	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя.	1
55	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
56	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
57	Оценка техники передачи мяча над	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенство-	1

	собой во встречных колоннах через сетку.	вать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	
58	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
59	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
60	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
61	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
62	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	1
63	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	1
64	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	1
65	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	1
66	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	1
67	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	1
68	Техника передач и приема мяча	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упро-	1

	снизу. Игра по упрощенным правилам.	щенным правилам.	
69	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	1
70	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
71	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
72	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
73	Нападающий удар после передачи.	Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	1
74	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	1
75	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1
76	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	1
77	Техника броска двумя руками от головы с места.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
78	Техника броска двумя руками от головы с места.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
79	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
80	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
81	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
82	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1

	двумя руками от груди на месте.		
83	Личная защита. Учебная игра.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
84	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	1
85	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.1	1
86	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
87	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
88	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
89	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
90	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
Легкая атлетика – 12часов			
91	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
92	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
93	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
94	Техника прыжка в высоту с 11-13	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специ-	1

	беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	альные беговые упражнения.	
95	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
96	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
97	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
98	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
99	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
100	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Итоговая аттестация	1
101	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Итоговая аттестация	1
102	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1

Нормативы для проведения промежуточной аттестации

Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145

Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Тематическое планирование 9 класс

№п/ п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Кол-во часов
Легкая атлетика – 21 часов			
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение тестирования по бегу 30м. Развитие скоростных качеств.	1
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение тестирования по бегу 30м. Развитие скоростных качеств.	1
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение тестирования по бегу 30м. Развитие скоростных качеств.	1
5	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
6	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
7	Бег по дистанции (70-80м). Фини-	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения,	1

	ширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	
8	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
9	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	
10	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
11	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	1
12	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	1
13	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1
14	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	Кроссовая подготовка. Кросс-поход. ОФП на развитие выносливости. Метание набивного мяча.	1
15	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	Кроссовая подготовка. Кросс-поход. ОФП на развитие выносливости. Метание набивного мяча.	1
16	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости.	1
17	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости.	1
18	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	1
19	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	1
20	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	1

21	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	1
Гимнастика – 27 часов			
22	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	«Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
23	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
24	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
25	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	
26	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
27	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
28	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
29	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
30	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	1
31	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
32	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	1

33	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
34	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	1
39	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
41	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
42	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
43	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
44	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей. ОРУ в движении.	1
45	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1

46	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
47	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
48	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
Спортивные игры – 42 часа			
49	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	1
50	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
51	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
52	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
53	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя.	1
54	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя.	1
55	Техника передачи мяча над собой	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Стойки и	1

	во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	
56	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
57	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	1
58	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
59	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
60	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
61	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
62	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	1
63	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	1
64	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	1
65	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	1

	правилам.		
66	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	1
67	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	1
68	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	1
69	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	1
70	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
71	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
72	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
73	Нападающий удар после передачи.	Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	1
74	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	1
75	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1
76	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	1
77	Техника броска двумя руками от головы с места.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
78	Техника броска двумя руками от головы с места.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
79	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1

80	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
81	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
82	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
83	Личная защита. Учебная игра.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
84	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	1
85	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.1	1
86	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
87	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
88	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
89	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
90	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
Легкая атлетика – 12часов			
91	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
92	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование –	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1

	подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)		
93	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
94	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
95	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
96	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
97	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
98	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
99	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
100	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Итоговая аттестация	1
101	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Итоговая аттестация	1
102	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Примерной рабочей программы «Физическая культура. 5-9 классы» В.И.Лях, М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2021
2. М. Я. Виленский. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022.
3. В. И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022.

4. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 5 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.
5. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 6 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.
6. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 8 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.
7. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 9 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.
8. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы.
9. В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.
10. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») – М.: Просвещение, 2021.
11. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
12. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
13. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.