

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КИРГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Приложение №  
к Адаптированной  
общеобразовательной программе  
образования обучающихся с  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными  
нарушениями)  
МОУ «Киргинская СОШ»**

**Рабочая программа учебного предмета  
«ФИЗКУЛЬТУРА»**

**Основное общее образование, 5-9 классы**

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физкультура»

Вид программного материала, направленность	КЛАССЫ				
	5	6	7	8	9
<i>Гимнастика.</i>	<p><b>Знать:</b> правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный</p>	<p><b>Знать:</b> как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.</p> <p><b>Уметь:</b> подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать под-ряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату</p>	<p><b>Знать:</b> как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.</p> <p><b>Уметь:</b> различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с руками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие</p>	<p><b>Знать:</b> что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.</p> <p><b>Уметь:</b> соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.</p>	<p><b>Знать:</b> что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.</p>

	способ переноски груза.	способом в три приема.	комбинации на гимнастическом бревне.		
<i>Легкая атлетика</i>	<p><b>Знать:</b> фазы прыжка в длину с разбега.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега.</p>	<p><b>Знать:</b> фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</p> <p><b>Уметь:</b> ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.</p>	<p><b>Знать:</b> значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.</p> <p><b>Уметь:</b> пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выровке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.</p>	<p><b>Знать:</b> простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.</p> <p><b>Уметь:</b> бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в тать, толкать набивной мяч.</p>	<p><b>Знать:</b> как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p> <p><b>Уметь:</b> пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимально м темпе</p>

					<p>полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать</p>
--	--	--	--	--	--

					набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Уметь:</b> координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м.	<b>Уметь:</b> координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).	<b>Знать:</b> как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.  <b>Уметь:</b> координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	<b>Знать:</b> как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.  <b>Уметь:</b> выполнять поворот "упором" ;сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девочки), 200-300 м (юно-ши);преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 2,5 км (юноши).	<b>Знать:</b> виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. <b>Уметь:</b> выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девочки), 400—500м (юноши);преодолеть на лыжах до 3 км (девочки), до 4 км(юноши).
<b>Плавание</b>	<b>Знать:</b> как подготовиться к соревнованиям, правила поведения на воде.	<b>Знать:</b> требования к соблюдению безопасности на воде.	<b>Знать:</b> гигиену купания и плавания, значение плавания (оздоровительное, прикладное, спортивное).	<b>Знать:</b> правила соревнований по плаванию (общие).	<b>Знать:</b> правила соревнований (пересказать).

<p><b>Спортивные и подвижные игры:</b></p> <p><b>Пионербол (5-6 кл.)</b></p> <p><b>Волейбол (7-10 кл.)</b></p>	<p><b>Знать:</b> расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.</p> <p><b>Уметь:</b> подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.</p>	<p><b>Знать:</b> правила перехода.</p> <p><b>Уметь:</b> перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.</p>	<p><b>Знать:</b> права и обязанности игроков; как предупредить травмы.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.</p>	<p><b>Знать:</b> каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.</p> <p><b>Уметь:</b> принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.</p>	<p><b>Знать:</b> влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p>
<p><b>Баскетбол</b></p>	<p><b>Знать:</b> правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.</p> <p><b>Уметь:</b> вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.</p>	<p><b>Знать:</b> правила поведения игроков во время игры.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.</p>	<p><b>Знать:</b> когда выполняются штрафные броски, сколько раз.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.</p>	<p><b>Знать:</b> как правильно выполнять штрафные броски.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.</p>	<p><b>Знать:</b> что значит "тактика игры", роль судьи.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять передачу из-за головы при передвижении и бегом; ведение мяча с обводкой.</p>

## 2. Содержание учебного предмета «Физкультура»

Вид программного материала, направленность	КЛАССЫ				
	5	6	7	8	9
Основы знаний	Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Как вести себя в процессе игровой деятельности и на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности и при выполнении физических упражнений.
<b>Гимнастика.</b> Строевые	Ходьба в различном темпе по диагонали.	Перестроение из одной шеренги в две.	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух	Закрепление всех видов перестроений.	Выполнение строевых

упражнения	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием).          Понятие «интервал».          Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).</p>	<p>Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.</p>	<p>шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.</p>	<p>Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.</p>	<p>команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).</p>
------------	--	---	--	--	--



<p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</p> <p>- упражнения на осанку</p>	<p>Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.</p>	<p>Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.</p>	<p>Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролетана другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.</p>	<p>Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.</p>
<p>-дыхательные упражнения</p>	<p>Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в</p>	<p>Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.</p>	<p>Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением</p>	<p>Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол.</p>	<p>Восстановление дыхания при</p>

	ходьбе с движениями рук в различных направлениях.		препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.	Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.	выполнении и упражнениях с интенсивной нагрузкой(передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).
- упражнения в расслаблении мышц	Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.	Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.	Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.	Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.	Приемы саморасслабления при выполнении и упражнениях с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.
- основные положения движения	Сохранение заданного положения головы при	Сохранять правильное положение головы в	Фиксированное положение головы при	Сочетание наклонов, поворотов, вращений	Переходы из упора

<p>головы, конечностей, туловища</p>	<p>выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых</p>	<p>быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы и выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в</p>	<p>быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; с прогибанием подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в</p>	<p>головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.</p>	<p>лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.</p>
--------------------------------------	---	---	--	--	--

	<p>рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику);  поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса.  Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.  Круговые движения туловища (руки на пояс).</p>	<p>прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.</p>	<p>различных фазах челночного бега.</p>		
<p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i>  Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.  Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении.  Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i>  Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками.  Выполнение положений с палкой: с палкой вольно-но, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад,</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i>  Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки.  Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i>  Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения.  Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i>  Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой.  Совмещение движений палки с движениями и</p>

	<p>грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. <i>С большими обручами.</i> Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. <i>С маленькими мячами.</i> Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. <i>С набивными мячами</i></p>	<p>влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. <i>С большими обручами.</i> Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. <i>Со скакалками.</i> Скакалка, сложенная четверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед</p>	<p>положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой. <i>Со скакалками.</i> Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. <i>С набивными мячами</i> (вес 3 кг). Перекачивание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4</p>	<p><i>Со скакалками.</i> Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой. <i>С набивными мячами.</i> Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками другу (снизу, от груди, из-за головы). <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Ходьба и бег по</p>	<p>туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой. <i>С набивными мячами</i> (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным</p>
--	--	--	---	---	---

	<p>(вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, наголову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.</p>	<p>(пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. <i>С набивными мячами.</i> Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. <i>Упражнения на</i></p>	<p>раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами. <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.</p>	<p>гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.</p>	<p>мячом между ног сидя на полу. <i>Упражнения на Гимнастической скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.</p>
--	---	--	--	--	---

		<p><i>гимнастической скамейке.</i> Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.</p>			
<p>Упражнения на гимнастической стенке</p>	<p>Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.</p>	<p>Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.</p>	<p>Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (<i>см. 5—6 класс</i>).</p>	<p>Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.</p>	<p>Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью</p>

					рейку от пола (мальчики).
Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.	Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол.	Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.	Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).	Для мальчиков : кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено(сильным — в упор присев).
Простые и смешанные висы и	Мальчики: висы согнувшись и	Мальчики: махом одной и толчком другой выйти	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком	Девочки: из упора на нижней жерди	Повторение ранее



упоры	прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.	в упор (низкая перекладина); махом назад—соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.	двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.	опускание вперед в вис присев.	изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации и на брусьях.
Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), Гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).	Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстоянии 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстоянии до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—	Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).	Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время) Техника безопасности при переноске снарядов.	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

		8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.			
Танцевальные Упражнения	Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.	Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.	Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5—6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом "галопом" в сторону в темпе музыки.	Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.	Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. "Румба".
Лазание и перелезание	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для	Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.	Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

	рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).	девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.	через них, подлезанием (в эстафетах).		
Равновесие	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба при-</p>	<p>Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки</p>	<p>Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см).</p>	<p>Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок,</p>	<p>Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из</p>

	<p>ставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.</p>	<p>с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.</p>	<p>Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галопа" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот. 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие налевой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.</p>	<p>обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галопа" с левой — два шага "галопа" с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полу присед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.</p>	<p>положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.</p>
--	---	--	--	---	--

<p>Опорный прыжок</p>	<p>Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.</p>	<p>Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой палевую-правую руку (ногу).</p>	<p>Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).</p>	<p>Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.</p>	<p>Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься</p>
-----------------------	---	--	---	--	---

					вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных	Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у	Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное	Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и	Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз —

<p>и временных параметров движений.</p>	<p>контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но</p>	<p>ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не</p>	<p>количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге.</p>	<p>воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время</p>	<p>левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные</p>
---	---	--	--	--	---

	<p>остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.</p>	<p>сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.</p>	<p>Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить победителя.</p>	<p>выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.</p>	<p>е движения рук и ног: правая рука в сторону— правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить . Совершенствование поочередно й координаци и в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира</p>
--	---	--	--	---	---



					<p>к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным</p>
--	--	--	--	--	---

					контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени.
<b>Легкая атлетика</b> Ходьба	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	Продолжительная ходьба (20—30 мин) в разном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в разном темпе с остановками на обозначенных участках.	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная

	предметами в правой, левой руке.				ходьба.
Бег	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.	Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м - 3-6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.	Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500- 1000м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	Бег на скорость 100 м; бег на 60м- 4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800м.
Прыжки	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь	Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением	Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.	Специальные упражнения в высоту и в

	<p>вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи(расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание"</p>	<p>вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.</p>	<p>баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Много-скоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.</p>	<p>Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через пре-пятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка.</p>	<p>длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной"(для сильных юношей).</p>
Метание	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте	Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от	Метание различных предметов:

	<p>Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.</p>	<p>2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.</p>	<p>головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.</p>	<p>груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.</p>	<p>малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b> (практический материал). В зависимости от климатических условий</p>	<p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой";</p>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону,</p>	<p>Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км</p>	<p>Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте.</p>	<p>Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований</p>

	<p>передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p>торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).</p>	<p>(девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".</p>	<p>Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1-2 - девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).</p>	<p>ий по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот наместе махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5</p>
--	---	--	---	--	---

					раз за урок; пройден ие дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; пройден ие дистанции 2 км на время.
<b>Плавание</b>	Плавание с доской. Закрепление навыков освоения в воде(уровень воды не выше чем по грудь). Ходьба по дну, держась за бортик бассейна. Погружение под воду с задержкой дыхания, с открытием глаз. Скольжение на груди и на спине. Игры "Мы пловцы", "Невод", "Умывание". Одежда пловца. Безопасность на воде.	Плавание с другими приспособлениями. Закрепление навыков погружения, различных вариантов ходьбы и бега по дну бассейна. Скольжение на груди и на спине, работая ногами. Плавание произвольным способом. Игры на воде: "Полоскание белья", "Море волнуется", "Сядь на дно", "Лягушата", "Пятнашки с поплавками", "Стрела". Требования к занятиям плаванием.	Стартовый прыжок и повороты. Скольжение на груди и спине, работая руками и ногами. Плавание <i>кролем</i> на груди с правильной техникой дыхания (обучение). Плавание произвольным способом на дистанции 20 м. Игры: "Караси и карпы", "Мяч водящему", "Поймай мяч", "Торпеды", "Кто быстрее" Готовность пловца к соревнованиям. Проплывание на скорость 10—15 м.	Плавание <i>кролем</i> на груди. Всплытие "поплавком"; то же с последующим выпрямлением тела("стрела", "медуза", "крест"). Скольжение на груди: выдох под водой (через рот); гребок рукой; движение рук, стоя в наклоне; "имитационные" упражнения "мельница" Старт из воды. Проплывание отрезков 15—20 м, соблюдая правильное дыхание. Игры на воде: "Хоровод", "Невод", "Торпеды", "Утки-нырки". Эстафеты.	Закрепление навыков плавания способом <i>кроль</i> на груди. Плавание с размеренной интенсивностью и ускорением на отрезке до 25—30 м. Проплывание отрезков 20—25 м 4-5 раз, 25 м 5-6раз, 50

				<p>Правила соревнований по плаванию.  Дистанция в соревнованиях по плаванию.  Проплывание на скорость 15-20 м</p>	<p>м 1—2 раза за урок.  Отработка стартового прыжка, поворотов.  Плавание способом <i>кроль</i> на спине.  Обучение данному способу.  Плавание с полной координацией движений и дыхания,  Проплывание дистанции 50 м.  Правила соревнований. Права и обязанности участников соревнований.  Проплывание на</p>
--	--	--	--	---	---



					скорость 15-25м.
<p><b>Спортивные и подвижные игры</b> Пионербол (5-6 кл.) Волейбол (7-10 кл.)</p>	<p>Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.</p>	<p>Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.</p>	<p>Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.</p>	<p>Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага,</p>

					стрех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).
<b>Баскетбол</b>	<p>Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.</p>	<p>Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег</p>	<p>Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после</p>	<p>Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием</p>	<p>Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с</p>

		<p>— ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).</p>	<p>остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>	<p>предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.</p>	<p>изменение м направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.</p>
Подвижные игры и игровые упражнения	Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок".	"Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели".	"Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название".	"Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения".	
Коррекционные с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием акробатикой равновесием	"Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний".	"Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать".	"Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".	"Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя".	
С бегом на скорость	"Пятнашки маршем"; "Бег за флажками";	"Охрана пробежек"; "Вызов победителя";	"Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони	"Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, вы-	"Лучший бегун";

	"Перебежки с выручкой"; Эстафеты.	"По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом.	ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.	носливые"; "Точно в руки"; Эстафеты.	"Преодоле й пре- пятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом.
С прыжками в высоту, длину	"Удочка"; "Веревочка под ногами"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуны и пятнашки".	"Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд".	"Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запре- щено".	"Дотянись до вере- вочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".	"Кто дальше и точнее"; "Запре- щенное движение".
С метанием мяча на дальность и в цель	"Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точно в цель".	"Сильный бросок"; "Попади в цель".	В четыре стойки"; "Лов- кие и меткие".	"Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".	"Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".
С элементами пионербола и волейбола	"Мяч соседу"; "Не дай мяч водящему"; "Сохрани позу".	"Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".	"Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".	"Ловкая подача"; "Пассовка волейбо- листов"; Эстафеты волейболистов.	"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по мес-там"; Игра с элемента- ми во- лейбола.
С элементами баскетбола	"Мяч с четырех сторон"; "Охотники и утки"; "Не дай мяч водящему".	"Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты.	"Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану".	"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".	Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый

					точный".
С элементами плавания (на воде)	"Хоровод"; "Кто быстрее", "Невод"; "Торпеды"; "Утки-нырки".	"Рыбаки и рыбки"; "Салки в воде"; "Мяч водящему".	"Не задень веревку"; "Поймай мяч"; "Дотянись до круга"; "Салки в воде".	"Водолазы"; "Установить ориентир", "Сигнал спасать"; "Салки в воде с предметами".	"Солдатики"; "Передай предмет"; "Определи глубину"; "Ласточки"; Салки в воде различного характера.
Игры на снегу, льду	"Снайперы"; "Охотники"; "Догони"; "Кто дальше".	"Слушай сигнал"; "Воробьи и вороны"; "Смелей вперед".	"Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка".	"Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца".

**3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**5 класс**

п/п №	Раздел / Тема	Количество часов
<b>Легкая атлетика. 12 часов</b>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по Т.Б. во время занятий л.атлетикой.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег <b>Контроль.</b>	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Бег на средние дистанции. <b>Контроль.</b>	1
5.	Прыжок в длину с разбега.	1
6.	Прыжок в длину с разбега.	1
7.	Бег на средние дистанции	1
8.	Метание малого мяча	1
9.	Метание малого мяча	1
10.	Бег на средние дистанции	1
11.	Спринтерский бег	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол. 12 часов</b>		
13.	Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по Т.Б. во время занятий баскетболом.	1
14.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1
15.	Остановка прыжком	1
16.	Ловля мяча двумя руками от груди	1
17.	Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой	1
18.	Ведение мяча в движении шагом	1
19.	Остановка двумя шагами	1
20.	Ведение мяча с изменением скорости	1

21.	Бросок мяча двумя руками от груди	1
22.	Бросок двумя руками снизу в движении	1
23.	Позиционное нападение (5: 0)	1
24.	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча	1
<b>Гимнастика. Элементы акробатики. (18часов)</b>		
25.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы). Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой.	1
26.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы). Строевые упражнения.	1
27.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы). Строевые упражнения.	1
28.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы, упоры, соскоки). Лазание.	1
29.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы, упоры, соскоки).	1
30.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах	1
31.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах.	1
32.	Гимнастическая комбинация на спортивных снарядах.	1
33.	Опорные прыжки.	1
34.	Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
35.	Опорные прыжки. Упражнения и композиции с предметами	1
36.	Опорные прыжки. Упражнения и композиции с предметами	1
37.	Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
38.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (гимнастическая скамья).	1
39.	Акробатические упражнения и комбинации	1
40.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
41.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
42.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол. 6 часов</b>		
43.	Ведение мяча на месте.	1
44.	Бросок мяча в корзину двумя руками от головы	1
45.	Бросок снизу двумя руками в движении.	1
46.	Бросок снизу двумя руками в движении.	1
47.	Вырывание и выбивания мяча, перехват мяча.	1
48.	Вырывание и выбивания мяча, перехват мяча.	1
<b>Лыжная подготовка. 14 часов</b>		
49.	Основные способы передвижения на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1

50.	Одновременный двухшажный ход без палок.	1
51.	Повороты переступанием.	1
52.	Повороты переступанием.	1
53.	Способы передвижения на лыжах. Повороты переступанием.	1
54.	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём наискось «Ёлочкой».	1
55.	Одновременный бесшажный ход.	1
56.	Одновременный бесшажный ход.	1
57.	Одновременный бесшажный ход.	1
58.	Техника бесшажного хода.	1
59.	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1
60.	Техника передвижения на лыжах.	1
61.	Техника ходов. Лыжная эстафета 4X 500м.	1
62.	Техника лыжных ходов.	1
<b>Развитие двигательных способностей (4 часов)</b>		
63.	Основные двигательные способности.	1
64.	Упражнения на развитие силы и гибкости	1
65.	Упражнения на развитие ловкости и быстроты	1
66.	Упражнения на развитие выносливости	
<b>Спортивные игры. Волейбол (14 часов)</b>		
67.	Технические приемы: Техника безопасности на уроках волейбола.	1
68.	Приём и передачи мяча сверху. Стойки и передвижение игрока.	1
69.	Приём и передачи мяча сверху. Стойки и передвижение игрока.	1
70.	Передачи мяча сверху в разные зоны площадки.	1
71.	Приём мяча сверху, нижняя прямая подача.	1
72.	Нижняя прямая подача.	1
73.	Приём мяча снизу двумя руками.	1
74.	Приём мяча снизу двумя руками.	1
75.	Тактические действия.	1
76.	Тактические действия.	1
77.	Нижняя прямая подача.	1
78.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1



79.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
80.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>		
81.	спринтерский бег, скоростной бег до 50 м. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
82.	бег на короткие дистанции. Эстафеты 4X100м	1
83.	спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
84.	спринтерский бег, прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
85.	Прыжок в высоту, спринтерский бег.	1
86.	Прыжок в высоту, спринтерский бег.	1
87.	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
88.	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
89.	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
90.	Тестирования уровня физической подготовленности; подтягивание, прыжки в длину с места, метание мяча, бег 30м.	1
91.	К . У. в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». К.У. в метании малого мяча.	1
92.	равномерный бег. К. У. в беге на 1000м.	1
93.	Кроссовый бег. Барьерный бег.	1
94.	Кроссовый бег. Барьерный бег.	1
<b>Плавание (3 часа)</b>		
95.	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Техника безопасности на уроках плавания.	1
96.	Освоения техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и спине, брассом.	1
97.	Освоения техники ныряния.	1
<b>Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (5 часов)</b>		
98.	стойки и перемещения в стойке, остановки, ускорения, повороты. Техника безопасности на уроках футбола.	1
99.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
100.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
101.	Остановка катящегося мяча.	1
102.	Ведение мяча в движении.	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика. 12 часов</b>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег. <b>Контроль.</b>	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Бег на средние дистанции <b>Контроль.</b>	1
5.	Прыжок в длину с разбега. <b>Контроль.</b>	1
6.	Прыжок в длину с разбега.	1
7.	Бег на средние дистанции	1
8.	Метание малого мяча	1
9.	Метание малого мяча	1
10.	Бег на средние дистанции	1
11.	Спринтерский бег	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол. 12 часов</b>		
13.	Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	1
14.	Ведение мяча в средней стойке	1
15.	Ведение мяча в высокой стойке	1
16.	Остановка двумя шагами	1
17.	Ведение мяча в низкой стойке	1
18.	Передача мяча одной рукой от плеча в движении	1
19.	Ведение мяча с разной высотой отскока	1
20.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после	1
21.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1
22.	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении	1
23.	Игра (2 × 2, 3 × 3)	1
24.	Развитие координационных способностей	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики. 18 часов</b>		

25.	Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
26.	Строевые упражнения	1
27.	Акробатические упражнения и комбинации. Строевые упражнения	1
28.	Акробатические упражнения и комбинации	1
29.	Опорный прыжок	1
30.	Опорный прыжок	1
31.	Опорный прыжок	1
32.	Опорный прыжок	1
33.	Акробатические упражнения и комбинации	1
34.	Акробатические упражнения и комбинации	1
35.	Акробатические упражнения и комбинации	1
36.	Акробатические упражнения и комбинации	1
37.	Висы и упоры	1
38.	Висы и упоры	1
39.	Висы и упоры	1
40.	Висы и упоры	1
41.	Упражнения на гибкость.	1
42.	Упражнения на гибкость.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол. 6 часов</b>		
43.	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	1
44.	Ведение мяча с разной высотой отскока	1
45.	Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении	1
46.	Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой	1
47.	Перехват мяча	1
48.	Бросок одной рукой от плеча после остановки	1
<b>Лыжная подготовка. 14 часов</b>		
49.	Основные способы передвижения на лыжах. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50.	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
51.	Одношажный ход. Повороты переступанием.	1
52.	Одношажный ход. Повороты переступанием.	1

53.	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой».	1
54.	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «Ёлочкой».	1
55.	Попеременный двухшажный ход.	1
56.	Попеременный двухшажный ход. Техника спусков.	1
57.	Одновременный бесшажный ход. Техника спусков подъёмов.	1
58.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
59.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2км с учетом времени.	1
60.	Переход с хода на ход. Тестирование: Техника спусков, подъемов, поворотов, торможений.	1
61.	Обучение коньковому ходу. Торможения. Повороты переступанием.	1
62.	Коньковый ход. Лыжная эстафета 4X 1000м. Свободным стилем.	1
<b>Развитие двигательных способностей (5часов)</b>		
63.	Основные двигательные способности.	1
64.	Упражнения на развитие силы и гибкости	1
65.	Упражнения на развитие ловкости и скорости	1
66.	Упражнения на развитие выносливости	1
67.	Основные двигательные способности.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол. 11часов</b>		
68.	Технические приемы волейбола. Стойки и передвижение игрока. Техника безопасности на уроках волейбола.	1
69.	Передача мяча сверху, приём. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	
70.	Передача мяча сверху, приём. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
71.	Передача мяча сверху в разные зоны площадки.	1
72.	Приём мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1
73.	Нижняя прямая подача.	1
74.	Верхняя прямая подача.	1
75.	Верхняя прямая подача.	1
76.	Тактические действия.	1
77.	Усложнённые подачи мяча.	1
78.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
<b>Легкая атлетика. 14 часов</b>		
79.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1

80.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
81.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1
82.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
83.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с барьерами.	
84.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
85.	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
86.	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
87.	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
88.	Тестирования уровня физической подготовленности; подтягивание, прыжки в длину с места, метание мяча, бег 30м.	1
89.	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
90.	Бег на средние дистанции.	1
91.	Кроссовый бег.	1
92.	Кроссовый бег.	1
<b>Спортивные игры. Футбол (мини-футбол). 7 часов</b>		
93.	Стойки и перемещения в стойке, остановки, ускорения, повороты. Техника безопасности на уроках футбола.	1
94.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1
95.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью стопы.	1
96.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
97.	Ведение мяча в движении	1
98.	Удар по воротам на точность.	1
99.	Сочетание технических приемов: ведение – передачи – ударов	1
<b>Плавание 3 часа</b>		
100.	Техника плавания способами кроль на спине, брасс. Техника безопасности на уроках плавания.	1
101.	Техника стартов и поворотов при плавании кролем на груди и спине, брассом.	1
102.	Ныряние в длину.	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>

## 7 класс

п/п №	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика. 12 часов</b>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег. <b>Контроль.</b>	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег <b>Контроль.</b>	1
4.	Бег на средние дистанции	1
5.	Прыжок в длину с разбега. <b>Контроль.</b>	1
6.	Прыжок в длину с разбега.	1
7.	Бег на средние дистанции	1
8.	Метание малого мяча	1
9.	Метание малого мяча	1
10.	Бег на средние дистанции	1
11.	Спринтерский бег	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол. 12 часов</b>		
13.	Передвижения игрока. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	1
14.	Повороты с мячом	1
15.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
16.	Повороты с мячом	1
17.	Передачи мяча с отскоком на месте	1
18.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
19.	Бросок мяча двумя руками от головы с места	1
20.	Быстрый прорыв	1
21.	Учебная игра	1
22.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
23.	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах	1
24.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1

<b>Гимнастика с элементами акробатики. 18 часов</b>		
<b>25.</b>	Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
<b>26.</b>	Строевые упражнения	1
<b>27.</b>	Акробатические упражнения и комбинации	1
<b>28.</b>	Акробатические упражнения и комбинации	1
<b>29.</b>	Опорный прыжок	1
<b>30.</b>	Опорный прыжок	1
<b>31.</b>	Опорный прыжок	1
<b>32.</b>	Опорный прыжок	1
<b>33.</b>	Акробатические упражнения и комбинации	1
<b>34.</b>	Акробатические упражнения и комбинации	1
<b>35.</b>	Акробатические упражнения и комбинации	1
<b>36.</b>	Акробатические упражнения и комбинации	1
<b>37.</b>	Висы и упоры	1
<b>38.</b>	Висы и упоры	1
<b>39.</b>	Висы и упоры	1
<b>40.</b>	Висы и упоры	1
<b>41.</b>	Упражнения на гибкость.	1
<b>42.</b>	Упражнения на гибкость.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол 6 часов</b>		
<b>43.</b>	Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	1
<b>44.</b>	Игровые задания	1
<b>45.</b>	Штрафной бросок	1
<b>46.</b>	Передача мяча в тройках со сменой места	1
<b>47.</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок	1
<b>48.</b>	Сочетание приемов ведения	1
<b>Лыжная подготовка. 14 часов</b>		
<b>49.</b>	Основные способы передвижения на лыжах. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
<b>50.</b>	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
<b>51.</b>	Одношажный ход. Повороты переступанием.	1

52.	Одношажный ход. Повороты переступанием.	1
53.	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой».	1
54.	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой».	1
55.	Попеременный двухшажный ход.	1
56.	Попеременный двухшажный ход. Техника спусков.	1
57.	Одновременный бесшажный ход. Техника спусков подъёмов.	1
58.	Совершенствование техники бесшажного хода.	1
59.	Коньковый ход. Торможения. Повороты переступанием.	1
60.	Коньковый ход. Лыжная эстафета 4X 1000м свободным стилем.	1
61.	Прохождение дистанции 3.5 км.в равномерном темпе.	1
62.	Прохождение дистанции 3.5 км.в равномерном темпе.	1
<b>Развитие двигательных способностей (5 часов)</b>		
63.	Основные двигательные способности.	1
64.	Упражнения на развитие силы и гибкости	1
65.	Упражнения на развитие ловкости и скорости	1
66.	Упражнения на развитие быстроты	1
67.	Упражнения на развитие выносливости	1
<b>Спортивные игры. Волейбол (11часов)</b>		
68.	Стойки и передвижение игрока. Техника безопасности на уроках волейбола.	1
69.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
70.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
71.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
72.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
73.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
74.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
75.	Тактические действия. Технические действия.	1
76.	Тактические действия. Технические действия.	1
77.	Усложнённые подачи мяча.	1
78.	Усложнённые подачи мяча.	1
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
79.	спринтерский бег. Эстафетный бег. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1



<b>80.</b>	спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
<b>81.</b>	бег на короткие дистанции с высокого старта, эстафетный бег.	1
<b>82.</b>	спринтерский бег, прыжок в высоту. Спортивная ходьба.	1
<b>83.</b>	прыжок в высоту, Бег на короткие дистанции бега.	1
<b>84.</b>	Прыжки в высоту. Бег на короткие дистанции.	1
<b>85.</b>	Прыжок в длину «согнув ноги», метание малого мяча.	1
<b>86.</b>	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
<b>87.</b>	Прыжок в длину, метание малого мяча.	1
<b>88-89.</b>	Тестирования уровня физической подготовленности; Бег на средние и длинные дистанции.	2
<b>90.</b>	прыжок в длину. Метание малого мяча.	1
<b>91-92.</b>	Бег на средние и длинные дистанции.	2
<b>93-94.</b>	Кроссовая подготовка	2
<b>95.</b>	Кроссовая подготовка	1
<b>Спортивные игры. Футбол (мини-футбол)</b>		
<b>96.</b>	Футбол. Технические приемы: передача мяча, ведение мяча, финты.	1
<b>97.</b>	Футбол (мини – футбол). Технические приемы: передача мяча, ведение мяча, финты.	1
<b>98.</b>	Передача мяча, ведение мяча, финты.	1
<b>99.</b>	Техника ударов по воротам на точность.	1
<b>Плавание (теория) (3 часа)</b>		
<b>100.</b>	Плавательные упражнения	1
<b>101.</b>	Техника стартов и поворотов при плавании кролем на груди и спине, брассом.	1
<b>102.</b>	Нырание в длину.	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>

## 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег <b>Контроль.</b>	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Бег на средние дистанции <b>Контроль.</b>	1
5.	Прыжок в длину с разбега. <b>Контроль.</b>	1
6.	Прыжок в длину с разбега.	1
7.	Бег на средние дистанции	1
8.	Метание малого мяча	1
9.	Метание малого мяча	1
10.	Бег на средние дистанции	1
11.	Спринтерский бег	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)</b>		
13.	передвижения и остановки игрока. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	1
14.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1
15.	Бросок двумя руками от головы	1
16.	Передачи мяча двумя руками от груди	1
17.	Бросок двумя руками от головы	1
18.	Передача мяча одной рукой от плеча	1
19.	Передача мяча одной рукой от плеча	1
20.	Передача мяча двумя руками от груди	1
21.	Личная защита	1
22.	Учебная игра	1
23.	Передвижения и остановки игрока	1

24.	Ведение мяча с сопротивлением	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>		
25.	Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
26.	Строевые упражнения	1
27.	Акробатические упражнения и комбинации. Строевые упражнения	1
28.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
29.	Опорные прыжки	1
30.	Опорные прыжки	1
31.	Опорные прыжки	1
32.	Опорные прыжки	1
33.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
34.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
35.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
36.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
37.	Висы и упоры	1
38.	Висы и упоры	1
39.	Висы и упоры	1
40.	Висы и упоры	1
41.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1
42.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)</b>		
43.	Бросок одной рукой от плеча Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	1
44.	Передача одной рукой от плеча в тройках	1
45.	Игровые задания	1
46.	Штрафной бросок	1
47.	Позиционное нападение	1
48.	Бросок одной рукой от плеча в движении	1
<b>Лыжная подготовка (14 часов)</b>		
49.	Основные способы передвижения на лыжах. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием.	1

52.	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием.	1
53.	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой».	1
54.	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «Ёлочкой».	1
55.	Попеременный двухшажный ход.	1
56.	Попеременный двухшажный ход. Техника спусков.	1
57.	Одновременный бесшажный ход. Техника спусков подъёмов.	1
58.	Совершенствование техники бесшажного хода.	1
59.	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1
60.	Обучение коньковому ходу. Торможения.	1
61.	Коньковый ход. Лыжная эстафета 4X 1000м свободным стилем.	1
62.	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.	1
63.	Прохождение дистанции 2 км в соревновательном режиме	1
<b>Коньки. (2 часа)</b>		
64.	Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду	1
65.	Упражнения на льду	1
<b>Элементы единоборств. (3 часа)</b>		
66.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Правила техники безопасности.	1
67.	Упражнения по овладению приёмами страховки.	1
68.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол. (11 часов)</b>		
69.	Стойки и передвижение игрока. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.	1
70.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
71.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
72.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
73.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
74.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
75.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
76.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
77.	Тактические действия. Технические действия.	1
78.	Тактические действия. Технические действия.	1
79.	Тактические действия. Технические действия.	1

<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		
<b>80.</b>	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
<b>81.</b>	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
<b>82.</b>	Бег на короткие дистанции с высокого старта, эстафетный бег.	1
<b>83.</b>	Спринтерский бег, прыжок в высоту. Спортивная ходьба.	1
<b>84.</b>	Прыжок в высоту, бег на короткие дистанции.	1
<b>85.</b>	Прыжок в высоту. Бег на короткие дистанции бега.	1
<b>86.</b>	Прыжок в длину «согнув ноги», метание малого мяча.	1
<b>87.</b>	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
<b>88.</b>	Прыжок в длину, метание малого мяча.	1
<b>89.</b>	Тестирования уровня физической подготовленности; Бег на средние дистанции.	1
<b>90.</b>	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	1
<b>91.</b>	Бег на средние и длинные дистанции.	1
<b>92.</b>	Кроссовая подготовка	1
<b>93.</b>	Кроссовая подготовка	1
<b>Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (7 часов)</b>		
<b>94.</b>	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола.	1
<b>95.</b>	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу)	1
<b>96.</b>	Ведение мяча	1
<b>97.</b>	Удары по воротам	1
<b>98.</b>	Техника перемещений, владение мячом	1
<b>99.</b>	Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	1
<b>100.</b>	Тактика игры	1
<b>Плавание (теория) (2 часа)</b>		
<b>101.</b>	Овладение двигательными навыками. Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания.	1
<b>102.</b>	Овладение двигательными навыками	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>

## 9 класс

№ п/п	Раздел. Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег <b>Контроль.</b>	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Бег на средние дистанции <b>Контроль.</b>	1
5.	Прыжок в длину с разбега. <b>Контроль.</b>	1
6.	Прыжок в длину с разбега.	1
7.	Бег на средние дистанции	1
8.	Метание мяча	1
9.	Метание мяча	1
10.	Бег на средние дистанции	1
11.	Спринтерский бег	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)</b>		
13.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	1
14.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1
15.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1
16.	Штрафной бросок	1
17.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3)	1
18.	Позиционное нападение со сменой мест	1
19.	Учебная игра	1
20.	Позиционное нападение и личная защита	1
21.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1
22.	Штрафной бросок	1
23.	Сочетание приемов передвижений и остановок	1

24.	Учебная игра	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>		
25.	Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
26.	Строевые упражнения	1
27.	Акробатика. Строевые упражнения	1
28.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
29.	Опорный прыжок	1
30.	Опорный прыжок	1
31.	Опорный прыжок	1
32.	Опорный прыжок	1
33.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
34.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
35.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
36.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
37.	Висы и упоры	1
38.	Висы и упоры	1
39.	Висы и упоры	1
40.	Висы и упоры	1
41.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1
42.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)</b>		
43.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1
44.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1
45.	Учебная игра	1
46.	Правила баскетбола	1
47.	Учебная игра	1
48.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	1
<b>Лыжная подготовка (14 часов)</b>		
49.	Основные способы передвижения на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50.	Попеременный двухшажный ход .	1
51.	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием.	

		1
52.	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием.	1
53.	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой».	1
54.	Попеременный двухшажный ход.	1
55.	Попеременный двухшажный ход. Техника спусков.	1
56.	Одновременный бесшажный ход. Техника спусков подъёмов.	1
57.	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1
58.	Основные способы передвижения на лыжах.	1
59.	Коньковый ход. Торможения.	1
60.	Коньковый ход.	1
61.	Прохождение дистанции 3км.в равномерном темпе.	1
62.	Прохождение дистанции 3км.в рваном темпе.	1
<b>Элементы единоборств (3 часа)</b>		
63.	Стойки и передвижения в стойке.	1
64.	Упражнения по овладению приёмами страховки	1
65.	Повторение пройденного материала по приёмам единоборств.	1
<b>Атлетическая гимнастика (2 часа)</b>		
66.	Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Силовые упражнения в атлетической гимнастике.	1
67.	Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол. (11 часов)</b>		
68.	Стойки и передвижение игрока. Техника безопасности на уроках волейболом.	1
69.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
70.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
71.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
72.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
73.	Приём мяча, отражённого сеткой.	1
74.	Приём мяча, отражённого сеткой.	1
75.	Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1
76.	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1
77.	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1
78.	Тактика освоенных игровых действий	1



<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
79.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
80.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
81.	Бег на короткие дистанции с высокого старта, эстафетный бег.	1
82.	Спринтерский бег, прыжок в высоту. Спортивная ходьба.	1
83.	Прыжок в высоту, бег на короткие дистанции бег.	1
84.	Прыжок в высоту. Бег на короткие дистанции бега.	1
85.	Прыжок в длину «согнув ноги», метание малого мяча.	1
86.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
87.	Прыжок в длину, метание малого мяча.	1
88.	Тестирования уровня физической подготовленности; Бег на средние и длинные дистанции.	1
89.	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	1
90.	Бег на средние и длинные дистанции.	1
91.	Кроссовая подготовка.	1
92.	Кроссовая подготовка.	1
<b>Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (7 часов)</b>		
93.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой. Техника безопасности на уроках футбола.	1
94.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой	1
95.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой	1
96.	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты	1
97.	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;	1
98.	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;	1
99.	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;	1
<b>Плавание (теория) (3 часа)</b>		
100.	Овладение двигательными навыками. Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания.	1
101.	Овладение двигательными навыками	1

<b>102.</b>	Овладение двигательными навыками	1
	<b>Итого</b>	<b>102</b>