

Приложение к адаптированной
основной общеобразовательной программе
основного общего образования
для обучающихся с умственной отсталостью
МБОУ СОШ№66

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-9 класс

Содержание

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

При организации образования на основе индивидуальная недельная нагрузка обучающегося может варьироваться, составляется ИУП для каждого обучающегося, в котором определен индивидуальный набор учебных предметов и коррекционных курсов с указанием объема учебной нагрузки. Различия в индивидуальных учебных планах объясняются разнообразием образовательных потребностей, индивидуальных возможностей и особенностей развития обучающихся.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения ООП.

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории,

культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения ООП.

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения ООП.

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта

совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. 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). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
5 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. . Гигиена спортивной одежды и обуви.	1
2-3	Высокий старт. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	2
4	Высокий старт. Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега.	1
5	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. (СКН)	1
6	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
7	Физическое развитие. Основные показатели физического развития. Бег на длинные дистанции.	1
8	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
9	Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО)	1
10	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель.	1
11	Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
12	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения.	1
13	Самонаблюдение и самоконтроль. Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
14	Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН).	1
15	Подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО)	1
16	Олимпийские игры древности. Прыжок в длину с места.	1
17	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1

18	Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Бросок набивного мяча двумя руками.	1
19	Челночный бег 3 × 10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
20	<i>Спортивные игры. Волейбол.</i> Стойка игрока, передвижение в стойке. ПИ «Вызов номеров».	1
21	<i>Утренняя гимнастика.</i> Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1
22	Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1
23-24	Волейбол. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2
25	Волейбол. Прием и передача мяча над собой. Учебная игра волейбол.	1
26	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1
27-28	Перекаты, техника кувырка вперед в группировке.	2
29	Техника кувырка вперед в группировке. Стойка на лопатках.	1
30	Техника кувырка назад из упора присев в группировке.	1
31	Коррекция осанки и телосложения. Как формировать	1

2-3	Высокий старт. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	2
4	Высокий старт. Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега.	1
5	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. (СКН)	1
6	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
7	Физическое развитие. Основные показатели физического развития. Бег на длинные дистанции.	1
8	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
9	Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО)	1
10	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель.	1
11	Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
12	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения.	1
13	Самонаблюдение и самоконтроль. Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
14	Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН).	1
15	Подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО)	1
16	Олимпийские игры древности. Прыжок в длину с места.	1
17	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
18	Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Бросок набивного мяча двумя руками.	1
19	Челночный бег 3 × 10 метров (СКН, подготовка к сдаче	1

	норм ГТО).	
20	<i>Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока, передвижение в стойке. ПИ «Вызов номеров».</i>	1
21	<i>Утренняя гимнастика. Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.</i>	1
22	<i>Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.</i>	1
23-24	<i>Волейбол. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.</i>	2
25	<i>Волейбол. Прием и передача мяча над собой. Учебная игра волейбол.</i>	1
26	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.</i>	1
27-28	<i>Перекаты, техника кувырка вперед в группировке.</i>	2
29	<i>Техника кувырка вперед в группировке. Стойка на лопатках.</i>	1
30	<i>Техника кувырка назад из упора присев в группировке.</i>	1
31	Коррекция осанки и телосложения. Как формировать	1
	<i>правильную осанку. Техника кувырка назад из упора присев в группировке.</i>	
32	<i>Техника кувырка назад из упора присев в группировке.</i>	1
33	<i>Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Упражнения ритмической гимнастики. Техника кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</i>	1
34	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости. <i>Техника кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</i>	1
35	<i>Техника кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</i>	1
36-39	<i>Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (м.), в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из о.с. (д.).</i>	4
40	Комплексы упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. Развитие координации движений. <i>Упражнения на координацию движений.</i>	1
41-42	<i>Техника передвижения по гимнастической наклонной скамейке. Висы на гимнастической стенке.</i>	2
43-44	<i>Техника передвижения по гимнастическому бревну. Висы на гимнастической стенке. Строевые приемы.</i>	2
45	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Дыхательная гимнастика. <i>Комплекс дыхательной гимнастики.</i>	2
46	<i>Формирование стройной фигуры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).</i>	1
47	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Гимнастика для глаз. Бросок набивного мяча.</i>	1
48	<i>Эстафеты с акробатическими элементами.</i>	1
49	<i>Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 30, 33. Комплекс</i>	1

	ОРУ без предметов.	
50	<i>Лыжные гонки.</i> Одежда и обувь лыжника. Техника попеременного двухшажного хода.	1
51	Техника попеременного двухшажного хода.	1
52	<i>Спортивные игры. Баскетбол.</i> Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1
53	Техника попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход.	1
54	Техника поворота переступанием на месте и в движении.	1
55	<i>Закаливание.</i> Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1
56	Лыжные гонки – 1км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
57	Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
58	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1
59	Характеристика основных способов подъема на лыжах. Техника подъема на лыжах «лесенкой».	1
60	Техника подъема на лыжах «лесенкой».	1
61	<i>Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий.</i> Баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении.	1
62	Техника подъема на лыжах «елочка».	1
63	Техника подъема на лыжах «полуелочкой».	1
64	Баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении.	1
65	Характеристика основных ТБ при спусках и катании с гор на лыжах. Техника спуска в основной стойке.	1
66	Техника спуска в высокой стойке.	1
67	Баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении.	1
68	Техника спуска в низкой стойке.	1
69	Техника торможения «плугом».	1
70	Баскетбол. Техника броска мяча двумя руками от груди с места.	1
71	Техника торможения «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
72	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
73	<i>Развитие координации движений.</i> Баскетбол. Техника броска мяча двумя руками от груди с места.	1
74	Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 2 км.	1
75	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря). Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
76-77	Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	2
78	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор одежды). Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
79	Прохождение дистанции в равномерном темпе.	1
80	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 35. Волейбол. Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1

81	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1
82	<i>Физическая нагрузка и способы её дозирования.</i> Волейбол. Техника прямой нижней подачи. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
83	Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1
84	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	1
85-87	Волейбол. Техника прямой нижней подачи.	3
88	Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции.	1
89	Наклон вперед сидя на полу (СКН).	1
90	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1
91	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1
92	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
93	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
94	Челночный бег 3 × 10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
96	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1
97	Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО)	1
98	<i>Спортивные игры. Футбол.</i> Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. (СКН).	1
99	Футбол. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
100	Футбол. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча внешней стороной стопы.	1
101-102	Футбол. Техника ведения мяча внешней стороной стопы.	2
6 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ.	1
2	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений.	1
3	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1
4	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
5	Бег 30 м. (СКН).	1

6	Метание малого мяча на дальность. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
7	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. <i>Как возрождались Олимпийские игры.</i> Техника гладкого равномерного бега.	1
8	Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
9	Олимпийское движение в России. <i>Зарождение Олимпийского движения в России.</i> Техника метания малого мяча по движущейся мишени.	1
10	Техника гладкого равномерного бега. Бег 2000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
11	<i>Первые олимпийские чемпионы.</i> Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
12	Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН).	1
13	Подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
14	Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. <i>Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.</i> Прыжок в длину с места.	1
15	<i>Оценка физической подготовленности.</i> Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
16	Челночный бег 3 × 10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
17-18	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
19	Волейбол. <i>Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</i> Стойка игрока, передвижение в стойке.	1
20	Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Техника приема и передачи мяча.	1
21	<i>Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.</i> Волейбол. Техника приема и передачи мяча.	1
22	Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней боковой подачи.	1
23	<i>Основные правила развития физических качеств.</i> Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней боковой подачи.	1
24	Волейбол. Техника нижней боковой подачи. Учебная игра волейбол.	1
25	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1
26-27	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</i> Перекаты, кувырок вперед в группировке.	2
28	Кувырок вперед в группировке.	1
29	<i>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</i> Стойка на лопатках.	1
30	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д.). Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Стойка на лопатках.	1
31	Стойка на лопатках. <i>Акробатическая комбинация.</i>	1

32	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (д.) Акробатическая комбинация.	1
33-34	Акробатическая комбинация.	2
35-37	Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги (м.), ноги врозь (д.).	3
38	Прикладная физическая подготовка. Лазанье по гимнастической стенке.	1
39-40	Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (д.). Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине (м.).	2
41	Организация планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Строевые приемы.	1
42-43	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (д.). Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях (м.). Строевые приемы.	2
44	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Упражнения для коррекции фигуры.	1
45	Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Упражнения для коррекции фигуры.	1
46	Прикладная физическая подготовка. Лазанье по канату.	1
47-48	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости.	2
49	Инструктаж по ОТ и ТБ по лыжной подготовке. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие силы.	1
50-51	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	2
52	Баскетбол. <i>Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</i> Техника передвижения в стойке баскетболиста.	1
53-54	Техника одновременного одношажного хода.	2
55	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.	1
56	Лыжные гонки – 1км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
57, 59	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	2
58	Баскетбол. Техника остановки двумя шагами.	1
60,62	Техника торможения упором.	2
61	Баскетбол. Техника остановки прыжком.	1
63,66	Техника поворота упором.	2
64	<i>Закаливание.</i> Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола.	1
65	Торможение упором.	1
67	Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1
68	Поворот упором.	1
69,71,72	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	3
70,73	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками	2

	снизу после ведения.	
74	Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.	1
75,77,78	Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	3
76	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам.	1
79	<i>Упражнения для профилактики нарушения зрения.</i> Баскетбол. Игра по упрощённым правилам.	1
80	Инструктаж по ОТ Волейбол. Техника приема и передачи мяча.	1
81	Волейбол. Техника приема и передачи мяча.	1
82	Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
83	Наклон вперед сидя на полу (СКН).	1
84	Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Нижняя боковая подача.	1
85	Волейбол. Нижняя боковая подача. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол.	1
86	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. <i>Оценка физической подготовленности.</i> Волейбол. Учебная игра.	1
87	Волейбол. Передачи мяча в различные зоны площадки соперника.	1
88	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1
89	<i>Упражнения для развития гибкости тазобедренных суставов.</i> Высокий старт.	1
90	Техника метания малого мяча с места в движущуюся мишень. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
91	Бег с преодолением препятствий. Общefизическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
92	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
93	Метание малого мяча с места (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
94	Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
95	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.	1
96	Бег 30 м. (СКН).	1
97	Техника гладкого равномерного бега. Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
98	Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
99	Футбол. <i>Положительное влияние занятий футболом.</i> Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением.	1
100	Футбол. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	1
101	Футбол. Техника удара с разбега по катящемуся мячу.	1
102	<i>Дневник самонаблюдения.</i> Футбол. Учебная игра.	1

7 класс **Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.**

1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Гигиена спортивной одежды и обуви. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1
2	Техника спринтерского бега. Техника метания малого мяча на дальность.	1
3	Техника метания малого мяча по движущей мишени с небольшого расстояния, стоя на месте.	1
4	Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
5	Техника спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН).	1
6	Техника спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
7	Олимпийское движение в России. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР). Техника гладкого равномерного бега.	1
8	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
9	Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.	1
10	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции - 3000 м.(м.), 1500 м.(д.).	1
11	Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
12	Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН).	1
13	Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
14	Современные Олимпийские игры. Олимпийские игры в Москве и Сочи. Прыжок в длину с места.	1
15	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
16	Челночный бег 3 × 10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
17	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
18	Техника движений и ее основные показатели. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательное умение и навык. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
19	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1
20	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника верхней прямой передачи.	1
21	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Волейбол. Техника верхней прямой передачи.	1
22	Волейбол. Техничко – тактические действия в волейболе	1

	при подаче и передачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.	
23	Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Техничко – тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку.	1
24	Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Игра в волейбол по правилам.	1
25	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1
26-27	Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках.	2
28-29	Два последовательных кувырка вперед, стойка на лопатках. Техника длинного кувырка с разбега (юноши).	2
30	<i>Упражнения для коррекции фигуры.</i> Акробатическая комбинация №1.	1
31-32	Акробатическая комбинация №1. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (девочки).	2
33	<i>Упражнения для коррекции фигуры.</i> Акробатическая комбинация №1.	1
34	<i>Упражнения для коррекции фигуры.</i> Техника стойки на голове и руках, толчком одной (юноши). Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1
35	Прикладная физическая подготовка. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по канату. Упражнение на кольцах (мальчики).	1
36-38	Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги (м.), ноги врозь (д.).	3
39-40	Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Лазанье по гимнастической стенке.	2
41	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. <i>Организация досуга средствами физической культуры.</i> Строевые приемы.	1
42,43	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (д.). Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях (м.).	2
44	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. <i>Оценка техники движений. Упражнения для профилактики нарушения осанки.</i>	1
45	<i>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</i>	1
46	Прикладная физическая подготовка. Техника лазанья по канату в два приема.	1
47	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости.	1
48	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие силы.	1
49	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 30, 33. Комплекс ОРУ без предметов. <i>Упражнения для профилактики нарушения</i>	1

	<i>зрения.</i>	
50	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.	1
51	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Техника поворота переступанием.	1
52	Баскетбол. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
53	Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	1
54	Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Техника подъема «лесенкой».	1
55	Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1
56	Лыжные гонки – 1км.	1
57	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1
58	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1
59	Техника чередования различных лыжных ходов.	1
60,62,65	Техника торможения упором.	3
61	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1
63,66	Техника поворота упором.	2
64	Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.	1
67	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.	1
68	Лыжные гонки – 2 и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
69,71	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	2
70	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.	1
72,74	Техника спуска с пологого склона в основной стойке.	2
73	Баскетбол. Техничко-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.	1
75,78	Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	2
76,79	Баскетбол. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам.	2
77	Прикладная физическая подготовка. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».	1
80	Инструктаж по ОТ и ТБ, инструкция № 33, 35. Волейбол.	1

	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	
81	<i>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</i> Волейбол. Техника верхней прямой передачи.	1
82	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
83	Наклон вперед сидя на полу (СКН).	1
84	Самонаблюдение и самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля. Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи.	1
85-87	Волейбол. Техничко – тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.	3
88	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	1
89	Техника эстафетного бега.	1
90	Техника эстафетного бега. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
91	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
92	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
93	Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
94	Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
95	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.	1
96	Техника спринтерского бега. Бег 30 м. (скн).	1
97	Техника спринтерского бега. Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
98	Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
99	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Техника кроссового бега.	1
100	Футбол. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техничко – тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1
101	Футбол. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Техничко – тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1
102	Техника кроссового бега. Футбол. Игра в футбол по правилам.	1
8 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 34, 35. Гигиена	1

	спортивной одежды и обуви. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</i>	
2	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
3	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1
4	Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН).	1
6	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
7	Физическая культура в современном обществе. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
8	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
9	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Упражнения для развития прыгучести.	1
10	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: 3000 м.(м.), 1500 м.(д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
11	<i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</i> Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
12	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН).	1
13	Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
14	Спортивно-спортивная подготовка. Спортивная подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину.	1
15	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
16	Челночный бег 3 × 10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
17	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
18	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Упражнения для развития прыгучести.	1
19	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП).	1
20	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП).	1
21	<i>Как учитывать индивидуальные особенности при</i>	1

	<i>составлении планов тренировочных занятий. Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.</i>	
22	Волейбол. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Техника передачи мяча в прыжке. Игра в волейбол по правилам.	1
23	Волейбол. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Игра в волейбол по правилам.	1
24	Волейбол. Техничко-тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.	1
25	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1
26	Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.	1
27-28	Техника ранее изученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).	2
29	Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений (длинный кувырок с разбега, стойка на голове и руках, толчком одной – юноши).	1
30	Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений (длинный кувырок с разбега, стойка на голове и руках, толчком одной – юноши). <i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела.</i>	1
31-32	Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Техника ранее изученных упражнений на гимнастическом бревне (девушки).	2
33-34	<i>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</i> Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Акробатическая комбинация.	2
35-36	Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).	2
37	Индивидуальная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине (юноши).	1
38-39	Индивидуальная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Техника размахивания на гимнастической перекладине, подъема разгибом, соскока вперед прогнувшись с гимнастической перекладине (юноши).	2
40	<i>Адаптивная и лечебная физическая культура.</i> Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. <i>Гимнастика для глаз.</i>	1
41-42	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (д.). Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях (м.).	2
43	<i>Коррекция осанки и телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.</i> Строевые приемы.	1
44	Прикладная физическая подготовка. Передвижения в	1

	висах и упорах.	
45	Прикладная физическая подготовка. Лазание, перелазание, ползание. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
46	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости.	1
47	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие силы.	1
48	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие силы плечевого пояса.	1
49	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 30, 33. Баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол.	1
50	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом.	1
51	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом. Совершенствование техники поворота переступанием.	1
52	Баскетбол. Техника поворотов на месте с мячом. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
53-54	Совершенствование техники передвижения одновременнымодношажным ходом. Совершенствование техники подъема «лесенкой».	2
55	Баскетбол. Техника бега с изменением направления. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста (СФП).	1
56	Лыжные гонки – 1 км.	1
57	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1
58	Баскетбол. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника передачи мяча одной рукой. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста (СФП).	1
59	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1
60	Совершенствование техники торможения упором.	1
61	Баскетбол. Техника перехвата мяча во время передачи. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста (СФП).	1
62-63	Совершенствование техники торможения упором и поворота упором.	2
64	Баскетбол. Техника перехвата мяча во время ведения. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.	1
65-66	Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами.	2
67	Баскетбол. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Игра в баскетбол по правилам.	1
68	Лыжные гонки – 2 и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1

69	Совершенствование техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1
70	Баскетбол. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Игра в баскетбол по правилам.	1
71,72, 74,75,78	Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	5
73	Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка. Игра в баскетбол по правилам.	1
76	Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка. Игра в баскетбол по правилам.	1
77	Прикладная физическая подготовка. Совершенствование преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».	1
79	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 35. Волейбол. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.	1
80	<i>Восстановительный массаж.</i> Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад.	1
81	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам.	1
82	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на полу (СКН). Упражнения на развитие гибкости. Игра в волейбол по правилам.	1
83	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП).	1
84-85	Волейбол. Техника передачи мяча в прыжке. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Игра в волейбол по правилам.	2
86-87	Волейбол. Техничко – тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.	2
88	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
89	Техника эстафетного бега. Упражнения для развития прыгучести.	1
90	Упражнения для развития прыгучести. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
91	Преодоление препятствий разной сложности прыжковым бегом. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
92	Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
93	Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
94	Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче	1

	норм ГТО).	
95	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.	1
96	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН).	1
97	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
98	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
99	Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол (техника удара по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, внутренней и внешней частью подъема стопы).	1
100	Футбол. Техничко – тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Игра в футбол по правилам.	1
101-102	Футбол. Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста (СФП). Игра в футбол по правилам.	2
9 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.		
1	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 34, 35. КУ для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз.	1
2	Упражнения для укрепления мышц спины. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
3	Передвижения по кругу, по диагонали и «противоходом». Упражнения в преодолении препятствий.	1
4	Передвижения по кругу, по диагонали и «противоходом». Упражнения в преодолении препятствий.	1
5	Разучивание метания теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	1
6	Совершенствование комплекса ОРУ на месте.	1
7	Различные виды ходьбы. Упражнения с гимнастической палкой.	1
8	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Совершенствование комплекса УГГ.	1
9	Совершенствование метания теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	1
10	Совершенствование комплекса ОРУ на месте.	1
11	Ходьба до различных ориентиров. Упражнения с гимнастической палкой.	1
12	Совершенствование комплекса ОРУ на месте.	1
13	Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование метания теннисного мяча.	1
14	Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование метания теннисного мяча.	1

15	Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование метания теннисного мяча в разные цели.	1
16	Упражнения у гимнастической стенки. Коррекционная игра «День и ночь».	1
17	Упражнения у гимнастической стенки. Дыхательная гимнастика.	1
18	Упражнения у гимнастической стенки. Коррекционная игра «День и ночь».	1
19	Упражнения у гимнастической стенки. Дыхательная гимнастика.	1
20	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 33. Волейбол.	1
21	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Упражнения с мячом.	1
22	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.	1
23	Упражнения с мячом. Коррекционная игра «Точный расчёт».	1
24	Упражнения с мячом. Различные виды ходьбы.	1
25	Упражнения с мячом. Различные виды ходьбы.	1
26	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 32. Строевые команды на месте.	1
27	Разучивание перехода с шага на месте на ходьбу в колонне, шеренге.	1
28	Размыкание в движении на заданный интервал.	1
29	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
30	Упражнения с гимнастической скакалкой. Размыкание в движении на заданный интервал.	1
31	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
32	Упражнения с гимнастической скакалкой. Размыкание в движении на заданный интервал.	1
33	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
34	Упражнения с гимнастической скакалкой. Размыкание в движении на заданный интервал.	1
35	Разучивание комплекса упр. на формирование правильной осанки.	1
36	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	1
37	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	1
38	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Коррекционная игра «День и ночь».	1
39	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	1
40	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Коррекционная игра «День и ночь».	1
41	Фигурная маршировка. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
42	Страховка и взаимопомощь во время занятий ФК. Элементы релаксации и аутотренинга.	1
43	Роль физической культуры и спорта в формировании	1

	здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Фигурная маршировка.	
44	Фигурная маршировка. Размыкание в движении на заданный интервал. Строевые команды на месте.	1
45	<i>Упражнения с гимнастическим обручем. Упражнения в преодолении препятствий.</i>	1
46	Упражнения с гимнастическим обручем.	1
47	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1
48	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Передвижение по гимнастическому бревну (д.).	1
49	Страховка и взаимопомощь во время занятий ФК.	1
50	Упражнения с гимнастическим обручем. Упражнения в преодолении препятствий.	1
51	Упражнения с гимнастическим обручем.	1
52	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 30, 33. Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.	1
53	Упражнения с мячом. Различные виды ходьбы	1
54	Упражнения с мячом. Различные виды ходьбы через препятствия.	1
55	Понятие о тактике игры. Ведение мяча. Коррекционная игра «Запрещённое движение».	1
56	Понятие о тактике игры. Ведение мяча.	1
57	Упражнения в расслаблении мышц.	1
58	Структура Олимпийского движения. Упражнения в расслаблении мышц.	1
59	Практическое судейство (баскетбол).Коррекционная игра «Запрещённое движение».	1
60	Упражнения в расслаблении мышц.	1
61	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1
62	Практическое судейство (баскетбол).	1
63	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1
64	Коррекционная игра «Запрещённое движение».	1
65	Практическое судейство (баскетбол).Коррекционная игра «Точный расчёт».	1
66	Упражнения в расслаблении мышц.	1
67	Оздоровительные системы ФВ и спортивной подготовки. Простейшие приемы самомассажа.	1
68	Практическое судейство (баскетбол).Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
69	Упражнения с малыми мячами. Коррекционная игра «Точный расчёт».	1
70	Упражнения с малыми мячами.	1
71	Практическое судейство (баскетбол). Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
72	Упражнения с малыми мячами.	1
73	Основные положения движения головы, конечностей,	1

	туловища.	
74	Практическое судейство (баскетбол). Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
75	Упражнения с малыми мячами.	1
76	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1
77	Практическое судейство (баскетбол). Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
78	Виды лыжного спорта. Комплекс упражнений на месте.	1
79	Виды лыжного спорта. Комплекс упражнений на месте.	1
80	Практическое судейство (баскетбол). Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
81	Виды и техника лыжных ходов. Упражнения в расслаблении мышц.	1
82	Простейшие приемы самомассажа. Упражнения в расслаблении мышц.	1
83	Практическое судейство (баскетбол). Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
84	Комплекс упражнений на месте.	1
85	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1
86	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 33. Волейбол.	1
87	УГГ(правиласоставлениякомплекса).КУна гимнастической скамейке.	1
88	Комплекс упражнений УГГ. КУ на гимнастической скамейке.	1
89	Правила игры. Правила соревнований. Волейбол. Коррекционная игра «Попади в обруч».	1
90	Дыхательные упражнения. Коррекционная игра «День и ночь».	1
91	Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование метания теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	1
92	Упражнения с гимнастическим обручем. Коррекционная игра «Попади в обруч».	1
93	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режима физической нагрузки.	1
94	<i>Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 35. Дыхательные упражнения.</i>	1
95	Упражнения с гимнастической скакалкой. Различные виды ходьбы.	1
96	Дыхательные упражнения. Коррекционная игра «Точный расчёт».	1
97	Упражнения с гимнастической палкой.	1
98	Упражнения с мячом. Коррекционная игра «Запрещённое движение».	1
99	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1

100	Упражнения с гимнастическим обручем. Коррекционная игра «Попади в обруч».	1
101	Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование метания теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	1
102	Правила игры. Футбол. Мини-футбол. Различные виды ходьбы.	1

	(подготовка к сдаче норм ГТО).	
11	<i>Первые олимпийские чемпионы.</i> Наклон вперёд из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
12	Наклон вперёд из исходного положения сидя (СКН).	1
13	Подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
14	Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. <i>Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.</i> Прыжок в длину с места.	1
15	<i>Оценка физической подготовленности.</i> Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
16	Челночный бег 3 × 10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
17-18	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
19	Волейбол. <i>Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</i> Стойка игрока, передвижение в стойке.	1
20	Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Техника приема и передачи мяча.	1
21	<i>Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.</i> Волейбол. Техника приема и передачи мяча.	1
22	Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней боковой подачи.	1
23	<i>Основные правила развития физических качеств.</i> Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Техника нижней боковой подачи.	1
24	Волейбол. Техника нижней боковой подачи. Учебная игра волейбол.	1
25	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1
26-27	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. <i>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</i> ■ Перекаты, кувырок вперед в группировке.	2
28	Кувырок вперед в группировке.	1
29	<i>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</i> Стойка на лопатках.	1
30	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д.). Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Стойка на лопатках.	1
31	Стойка на лопатках. <i>Акробатическая комбинация.</i>	1
32	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (д.) Акробатическая комбинация.	1
33-34	Акробатическая комбинация.	2
35-37	Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги (м.), ноги врозь (д.).	3

38	Прикладная физическая подготовка. Лазанье по гимнастической стенке.	1
39-40	Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (д.). Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине (м.).	2
41	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Строевые приемы.	1
42-43	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (д.). Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях (м.). Строевые приемы.	2
44	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Упражнения для коррекции фигуры.	1
45	Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Упражнения для коррекции фигуры.	1
46	Прикладная физическая подготовка. Лазанье по канату.	1
47-48	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости.	2
49	Инструктаж по ОТ и ТБ по лыжной подготовке. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие силы.	1
50-51	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	2
52	Баскетбол. <i>Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</i> Техника передвижения в стойке баскетболиста.	1
53-54	Техника одновременного одношажного хода.	2
55	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.	1
56	Лыжные гонки – 1км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
57, 59	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	2
58	Баскетбол. Техника остановки двумя шагами.	1
60,62	Техника торможения упором.	2
61	Баскетбол. Техника остановки прыжком.	1
63,66	Техника поворота упором.	2
64	Закаливание. Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола.	1
65	Торможение упором.	1
67	Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1
68	Поворот упором.	1
69,71,72	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	3
70,73	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	2
74	Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.	1

75,77,78	Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	3
76	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам.	1
79	<i>Упражнения для профилактики нарушения зрения.</i> Баскетбол. Игра по упрощённым правилам.	1
80	Инструктаж по ОТ Волейбол. Техника приема и передачи мяча.	1
81	Волейбол. Техника приема и передачи мяча.	1
82	Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
83	Наклон вперед сидя на полу (СКН).	1
84	Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Нижняя боковая подача.	1
85	Волейбол. Нижняя боковая подача. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол.	1
86	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. <i>Оценка физической подготовленности.</i> Волейбол. Учебная игра.	1
87	Волейбол. Передачи мяча в различные зоны площадки соперника.	1
88	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1
89	<i>Упражнения для развития гибкости тазобедренных суставов.</i> Высокий старт.	1
90	Техника метания малого мяча с места в движущуюся мишень. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
91	Бег с преодолением препятствий. Общefизическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
92	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
93	Метание малого мяча с места (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
94	Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
95	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.	1
96	Бег 30 м. (СКН).	1
97	Техника гладкого равномерного бега. Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
98	Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
99	Футбол. <i>Положительное влияние занятий футболом.</i> Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением.	1
100	Футбол. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	1
101	Футбол. Техника удара с разбега по катящемуся мячу.	1
102	<i>Дневник самонаблюдения.</i> Футбол. Учебная игра.	1
7 класс	Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.	

1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Гигиена спортивной одежды и обуви. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1
2	Техника спринтерского бега. Техника метания малого мяча на дальность.	1
3	Техника метания малого мяча по движущей мишени с небольшого расстояния, стоя на месте.	1
4	Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
5	Техника спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН).	1
6	Техника спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
7	Олимпийское движение в России. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР). Техника гладкого равномерного бега.	1
8	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
9	Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.	1
10	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции - 3000 м.(м.), 1500 м.(д.).	1
11	<i>Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.</i> Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
12	Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН).	1
13	Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
14	Современные Олимпийские игры. <i>Олимпийские игры в Москве и Сочи.</i> Прыжок в длину с места.	1
15	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
16	Челночный бег 3 ×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
17	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
18	Техника движений и ее основные показатели. <i>Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательное умение и навык.</i> Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
19	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1
20	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника верхней прямой передачи.	1
21	<i>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i> Волейбол. Техника верхней прямой передачи.	1
22	Волейбол. Техничко – тактические действия в волейболе	1

	при подаче и передачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.	
23	Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Техничко – тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку.	1
24	Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Игра в волейбол по правилам.	1
25	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1
26-27	Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках.	2
28-29	Два последовательных кувырка вперед, стойка на лопатках. Техника длинного кувырка с разбега (юноши).	2
30	<i>Упражнения для коррекции фигуры.</i> Акробатическая комбинация №1.	1
31-32	Акробатическая комбинация №1. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (девочки).	2
33	<i>Упражнения для коррекции фигуры.</i> Акробатическая комбинация №1.	1
34	<i>Упражнения для коррекции фигуры.</i> Техника стойки на голове и руках, толчком одной (юноши). Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1
35	Прикладная физическая подготовка. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по канату. Упражнение на кольцах (мальчики).	1
36-38	Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги (м.), ноги врозь (д.).	3
39-40	Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Лазанье по гимнастической стенке.	2
41	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. <i>Организация досуга средствами физической культуры.</i> Строевые приемы.	1
42,43	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (д.). Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях (м.).	2
44	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. <i>Оценка техники движений. Упражнения для профилактики нарушения осанки.</i>	1
45	<i>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</i>	1
46	Прикладная физическая подготовка. Техника лазанья по канату в два приема.	1
47	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости.	1
48	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие силы.	1
49	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 30, 33. Комплекс ОРУ без предметов. <i>Упражнения для профилактики нарушения</i>	1

	зрения.	
50	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.	1
51	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Техника поворота переступанием.	1
52	Баскетбол. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
53	Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	1
54	Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Техника подъема «лесенкой».	1
55	Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1
56	Лыжные гонки – 1 км.	1
57	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1
58	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1
59	Техника чередования различных лыжных ходов.	1
60,62,65	Техника торможения упором.	3
61	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1
63,66	Техника поворота упором.	2
64	Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.	1
67	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.	1
68	Лыжные гонки – 2 и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
69,71	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	2
70	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.	1
72,74	Техника спуска с пологого склона в основной стойке.	2
73	Баскетбол. Техничко-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.	1
75,78	Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	2
76,79	Баскетбол. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам.	2
77	Прикладная физическая подготовка. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».	1
80	Инструктаж по ОТ и ТБ, инструкция № 33, 35. Волейбол.	1

	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	
81	<i>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</i> Волейбол. Техника верхней прямой передачи.	1
82	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
83	Наклон вперед сидя на полу (СКН).	1
84	Самонаблюдение и самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля. Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи.	1
85-87	Волейбол. Техничко – тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.	3
88	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	1
89	Техника эстафетного бега.	1
90	Техника эстафетного бега. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
91	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
92	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
93	Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
94	Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
95	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.	1
96	Техника спринтерского бега. Бег 30 м. (скн).	1
97	Техника спринтерского бега. Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
98	Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
99	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Техника кроссового бега.	1
100	Футбол. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техничко – тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1
101	Футбол. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Техничко – тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1
102	Техника кроссового бега. Футбол. Игра в футбол по правилам.	1
8 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 34, 35. Гигиена	1

	спортивной одежды и обуви. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</i>	
2	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
3	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1
4	Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН).	1
6	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
7	Физическая культура в современном обществе. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
8	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
9	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Упражнения для развития прыгучести.	1
10	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: 3000 м.(м.), 1500 м.(д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
11	<i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</i> Наклон вперед из исходного положения стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
12	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из исходного положения сидя (СКН).	1
13	Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
14	Спортивно-спортивная подготовка. Спортивная подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину.	1
15	Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
16	Челночный бег 3 × 10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
17	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
18	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Упражнения для развития прыгучести.	1
19	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП).	1
20	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП).	1
21	<i>Как учитывать индивидуальные особенности при</i>	1

	<i>составлении планов тренировочных занятий. Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.</i>	
22	Волейбол. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Техника передачи мяча в прыжке. Игра в волейбол по правилам.	1
23	Волейбол. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Игра в волейбол по правилам.	1
24	Волейбол. Техничко-тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.	1
25	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 32. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	1
26	Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.	1
27-28	Техника ранее изученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).	2
29	Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений (длинный кувырок с разбега, стойка на голове и руках, толчком одной – юноши).	1
30	Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений (длинный кувырок с разбега, стойка на голове и руках, толчком одной – юноши). <i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела.</i>	1
31-32	Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Техника ранее изученных упражнений на гимнастическом бревне (девушки).	2
33-34	<i>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</i> Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Акробатическая комбинация.	2
35-36	Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).	2
37	Индивидуальная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине (юноши).	1
38-39	Индивидуальная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Техника размахивания на гимнастической перекладине, подъема разгибом, соскока вперед прогнувшись с гимнастической перекладине (юноши).	2
40	<i>Адаптивная и лечебная физическая культура.</i> Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. <i>Гимнастика для глаз.</i>	1
41-42	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (д.). Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях (м.).	2
43	<i>Коррекция осанки и телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.</i> Строевые приемы.	1
44	Прикладная физическая подготовка. Передвижения в	1

	висах и упорах.	
45	Прикладная физическая подготовка. Лазание, перелазание, ползание. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
46	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости.	1
47	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие силы.	1
48	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие силы плечевого пояса.	1
49	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 30, 33. Баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол.	1
50	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом.	1
51	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом. Совершенствование техники поворота переступанием.	1
52	Баскетбол. Техника поворотов на месте с мячом. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
53-54	Совершенствование техники передвижения одновременнымодношажным ходом. Совершенствование техники подъема «лесенкой».	2
55	Баскетбол. Техника бега с изменением направления. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста (СФП).	1
56	Лыжные гонки – 1 км.	1
57	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1
58	Баскетбол. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника передачи мяча одной рукой. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста (СФП).	1
59	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1
60	Совершенствование техники торможения упором.	1
61	Баскетбол. Техника перехвата мяча во время передачи. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста (СФП).	1
62-63	Совершенствование техники торможения упором и поворота упором.	2
64	Баскетбол. Техника перехвата мяча во время ведения. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.	1
65-66	Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами.	2
67	Баскетбол. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Игра в баскетбол по правилам.	1
68	Лыжные гонки – 2 и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1

69	Совершенствование техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1
70	Баскетбол. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Игра в баскетбол по правилам.	1
71,72, 74,75,78	Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.	5
73	Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка. Игра в баскетбол по правилам.	1
76	Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка. Игра в баскетбол по правилам.	1
77	Прикладная физическая подготовка. Совершенствование преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».	1
79	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 33, 35. Волейбол. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.	1
80	<i>Восстановительный массаж.</i> Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад.	1
81	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам.	1
82	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на полу (СКН). Упражнения на развитие гибкости. Игра в волейбол по правилам.	1
83	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП).	1
84-85	Волейбол. Техника передачи мяча в прыжке. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста (СФП). Игра в волейбол по правилам.	2
86-87	Волейбол. Техничко – тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.	2
88	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
89	Техника эстафетного бега. Упражнения для развития прыгучести.	1
90	Упражнения для развития прыгучести. Подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
91	Преодоление препятствий разной сложности прыжковым бегом. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
92	Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в длину с места (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
93	Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
94	Челночный бег 3×10 метров (СКН, подготовка к сдаче	1

	норм ГТО).	
95	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.	1
96	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м. (СКН).	1
97	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
98	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
99	Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол (техника удара по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, внутренней и внешней частью подъема стопы).	1
100	Футбол. Техничко – тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Игра в футбол по правилам.	1
101-102	Футбол. Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста (СФП). Игра в футбол по правилам.	2
9 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.		
1	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 34, 35. КУ для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз.	1
2	Упражнения для укрепления мышц спины. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
3	Передвижения по кругу, по диагонали и «противоходом». Упражнения в преодолении препятствий.	1
4	Передвижения по кругу, по диагонали и «противоходом». Упражнения в преодолении препятствий.	1
5	Разучивание метания теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	1
6	Совершенствование комплекса ОРУ на месте.	1
7	Различные виды ходьбы. Упражнения с гимнастической палкой.	1
8	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Совершенствование комплекса УГГ.	1
9	Совершенствование метания теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	1
10	Совершенствование комплекса ОРУ на месте.	1
11	Ходьба до различных ориентиров. Упражнения с гимнастической палкой.	1
12	Совершенствование комплекса ОРУ на месте.	1
13	Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование метания теннисного мяча.	1
14	Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование метания теннисного мяча.	1

15	Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование метания теннисного мяча в разные цели.	1
16	Упражнения у гимнастической стенки. Коррекционная игра «День и ночь».	1
17	Упражнения у гимнастической стенки. Дыхательная гимнастика.	1
18	Упражнения у гимнастической стенки. Коррекционная игра «День и ночь».	1
19	Упражнения у гимнастической стенки. Дыхательная гимнастика.	1
20	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 33. Волейбол.	1
21	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Упражнения с мячом.	1
22	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.	1
23	Упражнения с мячом. Коррекционная игра «Точный расчёт».	1
24	Упражнения с мячом. Различные виды ходьбы.	1
25	Упражнения с мячом. Различные виды ходьбы.	1
26	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 32. Строевые команды на месте.	1
27	Разучивание перехода с шага на месте на ходьбу в колонне, шеренге.	1
28	Размыкание в движении на заданный интервал.	1
29	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
30	Упражнения с гимнастической скакалкой. Размыкание в движении на заданный интервал.	1
31	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
32	Упражнения с гимнастической скакалкой. Размыкание в движении на заданный интервал.	1
33	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
34	Упражнения с гимнастической скакалкой. Размыкание в движении на заданный интервал.	1
35	Разучивание комплекса упр. на формирование правильной осанки.	1
36	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	1
37	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	1
38	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Коррекционная игра «День и ночь».	1
39	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	1
40	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Коррекционная игра «День и ночь».	1
41	Фигурная маршировка. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
42	Страховка и взаимопомощь во время занятий ФК. Элементы релаксации и аутотренинга.	1
43	Роль физической культуры и спорта в формировании	1

	здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Фигурная маршировка.	
44	Фигурная маршировка. Размыкание в движении на заданный интервал. Строевые команды на месте.	1
45	Упражнения с гимнастическим обручем. Упражнения в преодолении препятствий.	1
46	Упражнения с гимнастическим обручем.	1
47	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1
48	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Передвижение по гимнастическому бревну (д.).	1
49	Страховка и взаимопомощь во время занятий ФК.	1
50	Упражнения с гимнастическим обручем. Упражнения в преодолении препятствий.	1
51	Упражнения с гимнастическим обручем.	1
52	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 30, 33. Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.	1
53	Упражнения с мячом. Различные виды ходьбы	1
54	Упражнения с мячом. Различные виды ходьбы через препятствия.	1
55	Понятие о тактике игры. Ведение мяча. Коррекционная игра «Запрещённое движение».	1
56	Понятие о тактике игры. Ведение мяча.	1
57	Упражнения в расслаблении мышц.	1
58	Структура Олимпийского движения. Упражнения в расслаблении мышц.	1
59	Практическое судейство (баскетбол).Коррекционная игра «Запрещённое движение».	1
60	Упражнения в расслаблении мышц.	1
61	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1
62	Практическое судейство (баскетбол).	1
63	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1
64	Коррекционная игра «Запрещённое движение».	1
65	Практическое судейство (баскетбол).Коррекционная игра «Точный расчёт».	1
66	Упражнения в расслаблении мышц.	1
67	Оздоровительные системы ФВ и спортивной подготовки. Простейшие приемы самомассажа.	1
68	Практическое судейство (баскетбол).Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
69	Упражнения с малыми мячами. Коррекционная игра «Точный расчёт».	1
70	Упражнения с малыми мячами.	1
71	Практическое судейство (баскетбол). Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
72	Упражнения с малыми мячами.	1
73	Основные положения движения головы, конечностей,	1

	туловища.	
74	Практическое судейство (баскетбол). Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
75	Упражнения с малыми мячами.	1
76	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1
77	Практическое судейство (баскетбол). Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
78	Виды лыжного спорта. Комплекс упражнений на месте.	1
79	Виды лыжного спорта. Комплекс упражнений на месте.	1
80	Практическое судейство (баскетбол). Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
81	Виды и техника лыжных ходов. Упражнения в расслаблении мышц.	1
82	Простейшие приемы самомассажа. Упражнения в расслаблении мышц.	1
83	Практическое судейство (баскетбол). Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
84	Комплекс упражнений на месте.	1
85	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1
86	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 33. Волейбол.	1
87	УГГ(правиласоставлениякомплекса).КУна гимнастической скамейке.	1
88	Комплекс упражнений УГГ. КУ на гимнастической скамейке.	1
89	Правила игры. Правила соревнований. Волейбол. Коррекционная игра «Попади в обруч».	1
90	Дыхательные упражнения. Коррекционная игра «День и ночь».	1
91	Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование метания теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	1
92	Упражнения с гимнастическим обручем. Коррекционная игра «Попади в обруч».	1
93	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режима физической нагрузки.	1
94	<i>Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 35. Дыхательные упражнения.</i>	1
95	Упражнения с гимнастической скакалкой. Различные виды ходьбы.	1
96	Дыхательные упражнения. Коррекционная игра «Точный расчёт».	1
97	Упражнения с гимнастической палкой.	1
98	Упражнения с мячом. Коррекционная игра «Запрещённое движение».	1
99	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1

100	Упражнения с гимнастическим обручем. Коррекционная игра «Попади в обруч».	1
101	Упражнения с гимнастической палкой. Совершенствование метания теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	1
102	Правила игры. Футбол. Мини-футбол. Различные виды ходьбы.	1