

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 5–9_класса

Разработчики:
Верещака Никита Андреевич
Карпов Евгений Леонидович
Устюгова Светлана Владимировна

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы основного общего образования ОК «Точка будущего» и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ТНР, ЗПР, РАС, НОДА, утвержденными «20» августа 2021 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ЧОУ «Точка будущего».

Целью учебного предмета физическая культура является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Коррекционно - развивающие цели внутри изучения предмета «Физическая культура»:

- Усиление практической направленности учебного материала (нового).
- Выделение существенных признаков изучаемых явлений (умение анализировать, выделять главного в материале).
- Опора на объективные внутренние связи, содержание изучаемого материала (в рамках предмета и нескольких предметов)
- Соблюдение в определении объёма изучаемого материала, принципов необходимости и достаточности.
- Введение в содержание учебных программ коррекционных разделов для активизации познавательной деятельности.
- учет индивидуальных особенностей ребенка, т. е. обеспечение личностно-ориентированного обучения;
- практико- ориентированная направленность учебного процесса;
- связь предметного содержания с жизнью; - проектирование жизненных компетенций обучающегося с ОВЗ.
- включение всего коллектива учащихся в совместную деятельность по оказанию помощи друг другу;
- ориентация на постоянное развитие через проектирование раздела программы коррекционная работа.
- привлечение дополнительных ресурсов (специальная индивидуальная помощь, обстановка, оборудование, другие вспомогательные средства).

Коррекционная работа предусматривает:

1. Работу по восполнению пробелов в знаниях
2. Отработку наиболее сложных разделов программы.
3. Работу по развитию высших психических функций и речи с обучающимися с ОВЗ.

Педагогическая диагностика по предмету «Физическая культура» направлена на:

Речевое развитие ребенка.

Сформированность элементарных пространственных представлений: выше—ниже, дальше—ближе, справа—слева и т. д.

Развитие элементарных математических представлений.

Кругозор (общая осведомленность об окружающем мире)

Особенности поведения ребенка в учебной ситуации:

может ли следовать фронтальной инструкции, ждать, пока ответят одноклассники или его спросят, аккуратно обращаться с учебными материалами, взаимодействовать с другими детьми в процессе выполнения заданий, критично оценивать свою работу и т. д.);

Общие особенности поведения ребенка: степень самостоятельности, владение гигиеническими навыками, особенности взаимодействия с другими детьми и взрослыми);

Общая характеристика деятельности: темп, работоспособность, способы преодоления истощения;

Особенности эмоционально-личностного развития ребенка: его интересы вне учебы, мотивация, адекватность эмоционального реагирования.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету физическая культура

Текущий контроль проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса и реализуется в виде поддерживающего оценивания. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура» отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности обучающихся. Текущий контроль осуществляется при достижении различных планируемых результатов выполнения заданий на уроках физической культуры, результатов самостоятельных занятий. Промежуточная аттестация проводится, после окончания каждого модуля и в конце определенного этапа годового цикла обучения. Результаты могут быть выражены в баллах показателей физической подготовленности. Промежуточная аттестация в 5, 6, 7, 8, 9 классах проводится по окончании 1, 2, 3, 4, 5 и 6 модулей и выставляются оценки за модуль и за год. Промежуточная аттестация проводится без прекращения образовательной деятельности по предмету «Физическая культура».

Промежуточная аттестация для обучающихся с ОВЗ по предмету составляет:

- для варианта 5.1, 6.1., 7.1., 8.1. – 70% от общего количества заданий по освоению модуля,

- для варианта 5.2., 6.2. 7.2, 8.2. – 50%.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ОК ТБ

В соответствии с ФГОС ООО для образовательных учреждений РФ в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», всего на изучение физической культуры в основной школе с 5 по 9 класс выделяется 510 ч из расчёта 3 ч в неделю со следующим распределением часов по классам: 5 класс – 102 часа; 6 класс -102 часа; 7 класс – 102 часа; 8 класс – 102 часа; 9 класс – 102 часа. Программа предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов (тестов ГТО).

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5	3	34	102
6	3	34	102
7	3	34	102
8	3	34	102
9	3	34	102

Перечень основной учебной литературы:

1. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.

2. Лях В. И. Физическая культура. 5–9 класс. Рабочая программа. К УМК - М.: ВАКО, 2014. - 751 с.

3. Физическая культура 5–7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Вилеского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.

4. Физическая культура 8–9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

1. Личностные образовательные результаты

Личностные образовательные результаты представляют собой систему целей, ориентированных на поступательное развитие субъектной позиции обучающихся и достижение ими к концу обучения в основной школе уровня развития субъектности - «субъект деятельности» в сочетании со способностью и готовностью опираться при реализации действий на усвоенные ценностные образцы и осуществлять осознанные ценностные выборы. Достижение поставленных целей предполагает развитие у обучающихся следующих качеств и способностей в контексте становления культуры созидания, сотрудничества и саморазвития.

Личностные образовательные результаты в становлении **культуры саморазвития**:

- осознание социальной значимости своих учебных результатов, учебной деятельности в целом;
- осознание своих личностных качеств, индивидуального стиля познавательной деятельности и общения, возникновение целостного образа «Я» (целостного представления о себе как уже взрослом, взрослеющем, самоопределяющемся в мире взрослых);
- осознание себя как активного, независимого субъекта оценивания, отношения, действия, созидания и др. (своей автономии);
- способность давать ценностную оценку своим действиям и результату на основе самостоятельно выработанных ценностных критериев;
- самоопределение в формах и содержании учебной, проектной и исследовательской деятельности;
- определение учебных приоритетов, исходя из своих особенностей, интересов, социальных запросов (семьи, общества);
- рефлексия своих поступков и выборов, пути достижения цели и результата на основе ценностных образцов, разработанных самостоятельно или совместно со взрослым;
- интерес к устройству и переустройству собственного внутреннего мира;
- появление и осознание в себе мотивов саморазвития, самореализации, социального долга и др.;
- способность осуществлять первичное профессиональное самоопределение (выбор профиля, программы предметного обучения) в микросреде на основе личных целей и ценностей дальнейшего образования (совместно со взрослым).

Личностные образовательные результаты в становлении **культуры созидания**.

- полное освоение позиции субъекта деятельности: самостоятельная постановка задач на основе принятой цели, определение критериев оценивания результата, планирование, выбор способа действия, контроль и оценивание результата;
- владение ценностными понятиями, способность выстраивать на их основе иерархию личных ценностей;
- способность осуществлять ценностный анализ альтернативных путей достижения целей и осуществлять ценностный выбор;
- способность осуществлять ценностный анализ целей, планов, совершенных действий;
- способность выбирать путь достижения принятых и совместно поставленных целей на основе ценностных образцов, выработанных самостоятельно или совместно со взрослым;
- способность к рефлексии всей структуры учебной, исследовательской, проектной деятельности: от перевода проблемы в цель до определения перспективы.

Становление **культуры взаимодействия**

- освоение способов командной работы, способов построения отношений;
- освоение новых ролей в совместной деятельности: эксперта, консультанта, профессионала;
- способность определять свое место и функцию в совместной деятельности;
- способность предъявлять свои взгляды и отстаивать их в культурно принятых формах;
- способность к освоению, порождению и развитию норм сообщества (субкультурных норм);

- способность вести дискуссию из разных позиций;
- способность строить диалог на глубоком понимании точки зрения другого человека;
- способность занимать по отношению к другим участникам общения позицию организатора дискуссии (взаимодействия);
- способность координировать свои целенаправленные действия и целенаправленных действия других людей.

2. **Метапредметные образовательные результаты (кроме обучающихся с ОВЗ)**

Перечень метапредметных умений, разделённых на коммуникативные, познавательные и регулятивные.

Познавательные:

Группа № 1. Умения, связанные с применением логических операций в контексте учебной цели, в том числе — для решения ценностных задач (для 5–6-х классов):

- умение осуществлять логическое действие «анализ»;
- умение осуществлять сравнение;
- умение осуществлять синтез;
- умение осуществлять с помощью взрослого абстрактное теоретическое обобщение, т.е. обобщение, при котором происходит абстрагирование от конкретных признаков объекта и оперирование понятиями;
- умение из предложенных оснований выбирать необходимое для классификации и осуществлять ее.

Умения, связанные с применением логических операций в контексте учебной цели, в том числе — для решения ценностных задач (для 7–9-х классов):

- умение на основе логических операций осуществлять систематизацию объектов, понятий, явлений;
- умение осуществлять классификацию по самостоятельно выбранному основанию.

Группа № 2. Умения, связанные с установлением связей между понятиями, в том числе — ценностными понятиями (для 5–6-х классов):

- умение устанавливать связи (часть—целое, род—вид, вид—вид, противоположность, тождественность, последовательность, функция, степень) в круге изучаемых дисциплин, в повседневной бытовой жизни;

- умение устанавливать причинно-следственные связи между событиями и явлениями в круге изучаемых дисциплин, в быту;
- умение с помощью учителя формулировать гипотезу, определять способы ее доказательства.

Умения, связанные с установлением связей между понятиями, в том числе — ценностными понятиями (для 7–9-х классов):

- умение устанавливать связи между понятиями в широком круге событий и явлений;
- умение устанавливать причинно-следственные связи между событиями и явлениями в круге изучаемых дисциплин, в быту;
- умение самостоятельно формулировать гипотезу, определять с помощью взрослого способы ее доказательства.

Группа № 3. Умения, связанные с осуществлением умозаключения и доказательства (для 5–6-х классов):

- умение осуществлять умозаключение по аналогии;
- умение самостоятельно осуществлять индуктивные умозаключения;
- умение самостоятельно осуществлять дедуктивные умозаключения.

Умения, связанные с осуществлением умозаключения и доказательства (для 7–9-х классов):

- умение осуществлять умозаключение по аналогии;
- умение самостоятельно осуществлять индуктивные умозаключения;
- умение самостоятельно осуществлять дедуктивные умозаключения.

Группа № 4. Умения, связанные с оперированием понятиями, в том числе — ценностными (для 5–6-х классов):

- умение относить объект к изученному понятию;

- умение на основе перечня слов давать определение понятию, выделяя в нем родовое слово и существенные признаки понятия.

Умения, связанные с оперированием понятиями, в том числе — ценностными (для 7–9-х классов):

- умение относить объект к изученному понятию;
- умение давать определение понятию с учетом всех требований и правил.

Группа № 5. Умения, связанные с оперированием знаковыми средствами в познавательной деятельности, или знаково-символическая деятельность (для 5–6-х классов):

- умение выбирать и самостоятельно использовать знаково-символические средства представления информации для решения учебных задач.

Умения, связанные с оперированием знаковыми средствами в познавательной деятельности, или знаково-символическая деятельность (для 7–9-х классов):

- умение создавать/преобразовывать модели, схемы, графические формы представления информации для решения учебных и практических задач;
- умение использовать визуальные организаторы для обобщения, систематизации и презентации информации.

Коммуникативные:

Группа № 1. Умения, обеспечивающие поиск и сбор информации (для 5–6-х классов):

- умение использовать разнообразные информационные ресурсы для решения учебных и практических задач;
- умение с помощью взрослого отбирать релевантную цели информацию.

Умения, обеспечивающие поиск и сбор информации (для 7–9-х классов):

- умение использовать разнообразные информационные ресурсы для решения учебных и практических задач;
- умение отбирать релевантную цели информацию.

Группа № 2. Умения, обеспечивающие обработку и анализ информации, в том числе с точки зрения ее ценностного содержания (для 5–6-х классов):

- умение с помощью взрослого выбирать для решения задачи различные виды чтения и применять его на практике;
- умение с помощью взрослого ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл;
- умение извлекать из текста необходимую информацию, представленную в тексте в явной форме, с помощью взрослого обнаруживать невыраженную информацию;
- умение сопоставлять, противопоставлять, обобщать содержащуюся в тексте информацию (в том числе и противоречивую), сделать вывод о главной идее, намерении автора;
- умение с помощью учителя определить отношение к содержанию текста, соотнести его с полученной ранее информацией.

Умения, обеспечивающие обработку и анализ информации, в том числе — с точки зрения ее ценностного содержания (для 7–9-х классов):

- умение самостоятельно выбирать для решения задачи различные виды чтения и применять его на практике;
- умение ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл;
- умение извлекать из текста необходимую информацию, представленную в тексте в явной или невыраженной форме;
- умение интерпретировать информацию с точки зрения разных контекстов (культурного, исторического, социального, психологического);
- умение определить отношение к содержанию текста, критически оценивая его, соотнося со своим представлением о мире.

Группа № 3. Умения, обеспечивающие изложение и презентацию информации, в том числе — ценностное обоснование своей позиции (для 5–6-х классов):

- умение использовать устную и письменную речь для выражения своих чувств, мыслей, потребностей;

- умение учитывать особенности, рассчитанные на слуховое восприятие: темп, громкость, интонация, паузы;
- умение использовать приемы привлечения внимания аудитории;
- умение подбирать информацию для аргументации своего мнения.

Умения, обеспечивающие изложение и презентацию информации, в том числе — ценностное обоснование своей позиции (для 7–9-х классов):

- умение использовать устную и письменную речь для выражения своих чувств, мыслей, потребностей;
- умение учитывать особенности, рассчитанные на слуховое восприятие: темп, громкость, интонация, паузы;
- умение использовать приемы привлечения и удержания внимания аудитории;
- умение аргументировать свою точку зрения на основе осознанных и лично принятых ценностей (личностные УУД);
- умение создавать информационный ресурс разного типа с соблюдением информационной гигиены и правил информационной безопасности.

Группа № 4. Умения, поддерживающие учебное сотрудничество (для 5–6-х классов):

- умение с помощью взрослого вырабатывать и самостоятельно удерживать правила совместной деятельности;
- умение в присутствии взрослого разрешать противоречия, возникающие в ходе совместной работы;
- умение с помощью взрослого вычленить аргументы, доказывающие иное мнение, и объяснить их.

Умения, поддерживающие учебное сотрудничество (для 7–9-х классов):

- умение вырабатывать и самостоятельно удерживать правила совместной деятельности;
- умение разрешать противоречия, возникающие в ходе совместной работы;
- умение учитывать в ходе обсуждения отличную от своей точку зрения.

Регулятивные:

Группа № 1. Умения, позволяющие осуществлять рефлексию деятельности (для 5–6-х классов):

- умение определять границы своего знания/незнания в рамках задачи, поставленной взрослым (ситуативная рефлексия);
- умение обнаруживать в ходе деятельности затруднения и понимать их суть с помощью взрослого (ситуативная рефлексия);
- умение прогнозировать результат учебной деятельности (перспективная рефлексия);
- умение с помощью взрослого описывать опыт решения практической задачи в виде обобщенного алгоритма или способа (ретроспективная рефлексия);
- умение определять причины успеха/неуспеха при выполнении учебных действий (ретроспективная рефлексия);
- умение анализировать примененные способы реализации ценностей в процессе деятельности (ее планирования и реализации — личностные УУД).

Умения, позволяющие осуществлять рефлексию деятельности (для 7–9-х классов):

- умение определять границы своего знания/незнания в рамках задачи, поставленной самостоятельно (ситуативная рефлексия);
- умение обнаруживать в ходе деятельности затруднения и понимать их суть, определять пути разрешения (ситуативная рефлексия);
- умение прогнозировать краткосрочный результат деятельности (перспективная рефлексия);
- умение самостоятельно описывать свой опыт решения проблемной задачи в виде обобщенного способа/алгоритма (ретроспективная рефлексия);
- умение с помощью взрослого определять причины успеха /неуспеха процесса и результата своей деятельности (ретроспективная рефлексия);

- умение осознавать собственные ценностные ориентиры (рефлексия своих поступков и выборов, пути достижения цели и результата на основе ценностных образцов, разработанных самостоятельно или совместно с взрослым — личностные УУД).

Группа № 2. Умения, позволяющие осуществлять целеполагание в индивидуальной и групповой деятельности, в том числе — на основе ценностей (для 5–6-х классов):

- умение понимать суть поставленной взрослым учебной задачи и принимать ее как цель своей деятельности;
- умение выдвигать версии о наиболее эффективном способе решения проблемы;
- умение с помощью взрослого определить цель совместной деятельности;
- умение выбирать способ действия на основе ценностных образцов социально одобряемого поведения (личностные УУД).

Умения, позволяющие осуществлять целеполагание в индивидуальной и групповой деятельности в том числе — на основе ценностей (для 7–9-х классов):

- умение ставить цель учебной деятельности на основе анализа проблемной ситуации;
- умение определять оптимальный способ решения учебной проблемы с учетом имеющихся возможностей;
- умение самостоятельно определять цель совместной деятельности;
- умение осуществлять ценностный анализ альтернативных путей достижения предлагаемых (осознанных) целей и делать ценностный выбор (личностные УУД).

Группа № 3. Умения, позволяющие осуществлять планирование в индивидуальной и групповой деятельности (для 5–6-х классов):

- умение выдвигать версии о наиболее эффективном способе решения проблемы;
- умение с помощью взрослого формулировать задачи, необходимые для достижения цели;
- умение самостоятельно определять оптимальную последовательность действий (задач) для решения учебной проблемы;
- умение с помощью взрослого осуществлять планирование групповой работы;
- умение с помощью взрослого распределять обязанности в группе;
- умение с помощью взрослого вносить изменение в план деятельности в соответствии с изменением условий;
- умение с помощью взрослого определять и брать на себя в группе роль, необходимую для решения поставленной задачи.

Умения, позволяющие осуществлять планирование в индивидуальной и групповой деятельности (для 7–9-х классов):

- умение определять оптимальный способ решения учебной проблемы с учетом имеющихся возможностей;
- умение формулировать задачи, необходимые для достижения цели, исходя из характера проблемы и имеющихся условий;
- умение самостоятельно определять оптимальную последовательность действий (задач) для достижения познавательных целей;
- умение осуществлять планирование групповой работы;
- умение распределять обязанности в группе, учитывая условия и возможности каждого члена команды;
- умение самостоятельно вносить изменение в план деятельности в соответствии с изменением условий;
- умение самостоятельно определять и брать на себя в группе роль, необходимую для решения поставленной задачи.

Группа № 4. Умения, позволяющие осуществлять оценивание в индивидуальной и групповой деятельности, в том числе — оценивание на основе ценностных критериев (для 5–6-х классов):

- умение применять критерии, предложенные взрослым, для оценивания чужого результата и процесса учебной деятельности;
- умение при побуждении взрослого провести оценивание своего результата и учебных действий;

- умение осуществлять ценностную оценку своих действий и результата на основе критериев, выработанных вместе с взрослым (личностные УУД).

Умения, позволяющие осуществлять оценивание в индивидуальной и групповой деятельности, в том числе — оценивание на основе ценностных критериев (для 7–9-х классов):

- умение применять заданные критерии и самостоятельно формулировать критерии для оценивания своей и чужой учебной деятельности;
- умение без побуждения со стороны взрослого оценить свою учебную деятельность (самооценивание);
- умение давать ценностную оценку своим действиям и результату на основе самостоятельно выработанных ценностных критериев (личностные УУД).

Группа № 5. Умения, позволяющие осуществлять контроль и коррекцию индивидуальной и групповой деятельности (для 5–6-х классов):

- умение осуществлять контроль своих действий в соответствии со способом действия;
- умение осуществлять взаимный контроль в групповой деятельности;
- умение вносить необходимые дополнения и коррективы в способ действия;
- умение использовать приемы саморегуляции с учетом индивидуальных способностей.

Умения, позволяющие осуществлять контроль и коррекцию индивидуальной и групповой деятельности (для 7–9-х классов):

- умение осуществлять контроль своей деятельности в соответствии с целью и планом;
- умение координировать свои действия по достижению результата с действиями других членов группы;
- умение вносить необходимые дополнения и коррективы в план, способ действия;
- умение использовать приемы саморегуляции с учетом индивидуальных способностей;
- умение осуществлять ценностный контроль на протяжении всех этапов индивидуальной или групповой деятельности (личностные УУД).

3. Предметные образовательные результаты

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе	Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек	Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств	Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими	Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление

упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели	планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность
Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега
Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта
Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	Проплыть учебную дистанцию вольным стилем
Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	

Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	
Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);	
Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;	
Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; –	
Выполнять передвижение на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;	
Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

Исследование. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, соблюдение здорового образа жизни. Измерение показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проектирование. Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Конструирование. Составление комплексов упражнений (комплекс утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, комплексы упражнений на воспитание физических качеств) и их графическая запись. Составление схематического изображения комбинаций в спортивных играх.

Организация. Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах), работа в командах на уроках физической культуры.

Стратегирование. Составление тактических карт в спортивных играх.

Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности

Тему исследовательской работы по физкультуре с 5 по 9 класс следует подбирать, исходя из его интересов и увлечений. Направления проектной деятельности должны быть связаны с любимым видом спорта, плаванием, самбо, бадминтон, баскетбол, футбол и др., с закаливанием, со здоровым образом жизни, правильным питанием и режимом дня обучающихся. Например:

Направления	Проблема
Легкая атлетика как средство укрепления здоровья.	Обучающиеся желают узнать, как легкая атлетика поможет укрепить здоровье.
Оценка физической подготовленности обучающихся ЧОУ ОК ТБ.	Обучающиеся желают узнать какой класс на параллели самый спортивный.
История Олимпийских игр.	Какое значение в истории Олимпийских игр имеет оливковый венок.

Критерии оценивания, описанные через наблюдаемые и измеряемые изменения в опыте обучающегося

Система оценивания по предмету физическая культура осуществляется двумя видами: поддерживающее оценивание в ходе учебного процесса обеспечивает обратную связь, информирование обучающихся о степени успешности образовательного процесса и констатирующее при оценивании образовательного результата по предмету.

Результат поддерживающего оценивания выражается в устных суждениях и словесной оценке учителя. Результат констатирующего оценивания в определении уровня сформированности планируемых образовательных результатов по разделам программы предмета физическая культура.

На уроках физической культуры оцениваются:

1. Параметры эталонной техники, сущность данного оценивания заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники.

2. Динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности). При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель принимает во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения, исходный уровень достижений конкретных обучающихся.

3. Умения организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Выполнение нормативов комплекса ГТО (см. **Приложение 1**) учитывается в результатах освоения разделов программы по физической культуре. Невыполнение нормативов не является основанием для снижения критериальной оценки по предмету.

Раздел 2. Содержание учебного предмета, курса

Таблица 3

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала для обучающихся с особыми образовательными потребностями
5 класс		
Раздел I	Лёгкая атлетика	
Тема 1 Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6 - 8 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4 Бросок и ловля набивного мяча	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 °, после приседания.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел II	Гимнастика с основами акробатики	
Тема 1 Строевые приёмы	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение из колонны по четыре, два разведением и слиянием.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения	Совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму

Тема 3 Опорные прыжки	Осваивание подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Упражнениям в висах и упорах:	Перекладина. осваивание виса согнувшись и прогнувшись, перемахи ногами, упор ноги врозь правой (левой), из упора ноги врозь правой (левой) соскок перемахом одной вперед с поворотом налево (направо).	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья параллельные (мужские). Разновидности упоров (упор на предплечьях, руках) и седов (сед ноги врозь, сед на бедре).	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья разновысотные (женские). осваивание виса на в/ж, вис присев и лежа на н/ж, вис лежа ноги врозь правой (левой), упор сзади.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Упражнения в равновесии: совершенствовать ранее освоенные элементы в небольших учебных комбинациях.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Раздел III	Спортивные игры: Баскетбол	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Освоение техники ведения мяча:	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Овладение техникой бросков мяча:	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты:	Вырывание и выбивание мяча.	Групповые формы работы, с обязательной

		пропедевтической работой
Тема 6 Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел IV	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
Тема 1 Освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел V	Спортивные игры: Волейбол	
Тема 1 Стойка игрока	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафета с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Передача мяча	Передача двумя руками над собой и вперед. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками. Линейные и встречные эстафеты. Комбинация из освоенных элементов.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5	Игра по правилам: Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел VI	Плавание	
Тема 1 Освоение техники плавания:	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса, баттерфляя. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
6 класс		
Раздел I	Лёгкая атлетика	
Тема 1 Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от	Индивидуальная работа, многократное повторение,

	30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м	работа по алгоритму
Тема 2 Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту - Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Метание малого мяча:	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел II	Гимнастика с основами акробатики	
Тема 1 Строевые упражнения:	Размыкание и смыканию с поворотами в движении. Обучение строевому шагу.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения:	«Мост» из положения стоя с помощью. Совершенствование кувырков вперед и ранее изученных элементов.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3 Опорные прыжки	Освоение прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Упражнениям в висах и упорах:	Перекладина низкая. Мальчики совершенствуют выполнение перемахов, осваивают: упор сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
	Брусья параллельные (мужские). передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, начинают осваивать размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад внутрь брусьев.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
	Брусья разновысотные (женские). совершенствовать выполнение смешанных висов, перемахов, осваивают размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

	<p>Упражнения в равновесии: Выполнение комбинации для совершенствования:</p> <p>И. п. — стоя продольно у правой трети бревна.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вскок в упор, правую в сторону на носок— 1,0 балла. 2. Поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны— 1,0 балла. 3. Взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках— 1,0 балла. 4. Полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом— 1,5 балла. 5. Шаг левой, мах правой и хлопок под ногой— 1,5 балла. 6. Выпад правой, руки в стороны— 0,5 балла. 7. С поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца»— 1,0 балла. 8. Соскок прогибаясь— 2,5 балла. 	<p>Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму</p>
Раздел III	Спортивные игры: Баскетбол	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>	<p>Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму</p>
Тема 2 Освоение ловли и передачи мяча:	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>	<p>Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой</p>
Тема 3 Освоение техники ведения мяча	<p>: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>	<p>Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой</p>
Тема 4 Овладение техникой бросков мяча:	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.</p>	<p>Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой</p>
Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты	<p>Вырывание и выбивание мяча.</p>	<p>Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой</p>
Тема 6 Освоение тактики игры:	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".</p>	<p>Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой</p>

Раздел IV	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
Темы 1 Освоение техники лыжных ходов:	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой" Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел V	Спортивные игры: Волейбол	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Передача мяча	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Передача мяча двумя руками снизу.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Прием мяча:	Прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). Прием мяча двумя руками снизу.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Прямой нападающий удар	Обучение техники нападающего удара.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Игра по правилам	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел VI	Плавание	
Тема 1 Освоение техники плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса, баттерфляя. Старты. Повороты. ныряние ногами и головой.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
7 класс		
Раздел I	Лёгкая атлетика	
Темы 1 Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м	Индивидуальная работа, многократное повторение,

	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.	работа по алгоритму
Тема 2 Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту - Процесс совершенствования прыжков в высоту.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с Ошага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 - 12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4 Бросок и ловля набивного мяча	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед - вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел II	Гимнастика с основами акробатики	
Темы 1 Строевые упражнения	Освоение поворотов на 45° и овладение умениям изменять длину шага.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения	Мальчики: освоение кувырка вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги. Девочки: освоение кувырка назад в полушпагат.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Опорные прыжки	Мальчики: освоение опорного прыжка согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см. Девочки: совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину высотой 105-110 см.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Упражнения в висах и упорах	Перекладина. совершенствование ранее освоенных упражнений: упоров, перемахов, подъемов в более сложных условиях, например, из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) назад в упор или подъем переворотом толчком двумя. Выполнение упражнения в подтягивании и поднимании прямых ног из виса, передвижение в висе.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья параллельные (мужские). Освоение размахивания в упоре соскок махом назад.	Групповые формы работы, с

		обязательной пропедевтической работой
	Брусья разновысотные (женские). совершенствование ранее освоенных упражнений и овладение подъемом переворотом на н/ж махом одной, толчком другой.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Упражнения в равновесии	Выполнение комбинации для совершенствования: И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца. 1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев— 2,5 балла. 2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны— 1,5 балла. 3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны— 1,5 балла. 4. То же с левой ноги— 1,5 балла. 5. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс— 1,0 балла. 6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя— 2,0 балла.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Раздел III	Спортивные игры: Баскетбол	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Дальнейшее обучение технике движений.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Освоение ловли и передач мяча:	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Освоение техники ведения мяча:	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Овладение техникой бросков мяча:	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

Тема 6 Освоение тактики игры:	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел IV	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
Тема 1 Освоение техники лыжных ходов:	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел V	Спортивные игры: Волейбол	
Тема 1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Передача мяча:	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Прием мяча:	Прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). Прием мяча двумя руками снизу.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Нижняя прямая подача:	Нижняя прямая подача.	Индивидуальная Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Игра по правилам:	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел VI	Плавание	
Тема 1 Освоение техники плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса, баттерфляя. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
8 класс		
Раздел I	Лёгкая атлетика	
Тема 1. Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега: Низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70.	Индивидуальная работа, многократное

		повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту: Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.	
Тема 3	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) (девушки - с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16 м).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел II	Гимнастика с основами акробатики	
Тема 1 Строевые упражнения	Освоение перехода с шага на месте на ходьбу.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения	Мальчики: освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3 Опорные прыжки	Мальчики: освоение прыжка согнув ноги через козла в длину (высота 110-115 см). Девочки: освоение прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Упражнениям висах и упорах:	Перекладина. Совершенствование подъема впереворотом толчком двумя и перемахов ногами. Освоение подъема на одной вне (подъем завесом вне), из вися на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья параллельные (мужские). Совершенствование размахиваний в упоре, упоре на руках и предплечьях, соскока махом назад. Освоение кувырка вперед из седа ноги врозь в седы ноги врозь и из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в седы ноги врозь.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья разновысотные (женские). Совершенствование подъема переворотом махом	Групповые формы работы, с

	одной, толчком другой в упор на н/ж, размахивании изгибами, простых и смешанных висах и упорах. Новым элементом по программе предусматривается опускание вперед в вис присев из упора на н/ж. Наиболее эффективно можно совершенствовать технику в различных комбинациях.	обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Упражнения в равновесии:	Выполнение комбинации для совершенствования: И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца. 1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев — 2,5 балла. 2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны— 1,5 балла. 3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу ру-ки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны— 1,5балла. 6. То же с левой ноги— 1,5 балла. 7. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс— 1,0 балла. 6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя— 2,0 балла.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Раздел III	Спортивные игры: Баскетбол	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Освоение тактики игры	Дальнейшее закрепление тактики игры.	Групповые формы работы, с

	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).	обязательной пропедевтической работой
Игра по правилам	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел IV	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
Тема 1 Освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел V	Спортивные игры: Волейбол	
Тема 1 Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Передача мяча:	Передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Прием мяча:	Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Подача:	Верхняя прямая подача.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 5 Прямой нападающий удар:	Прямой нападающий удар через сетку. Прямой нападающий удар после передачи пасующего.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Блокирование:	Индивидуальное; Страховка при блокировании	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму

Тема 7 Игра по правилам	Игра по правилам волейбола	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 8 Тактические действия	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	Индивидуальная работа Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел IV	Плавание	
Тема 1 Освоение техники плавания:	Совершенствование техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
9 класс		
Раздел I	Лёгкая атлетика	
Темы 1 Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега: Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину: Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту: Совершенствование техники прыжка в высоту	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12 - 14 м).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4	Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырех шагов вперед – вверх.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел II	Гимнастика с основами акробатики	
Темы 1 Строевые упражнения	Осваивание разновидностей перехода с шага на месте к передвижению на определенное количество шагов.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения	Мальчики освоение из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок	Групповые формы работы, с обязательной

	вперед прыжком. Девочки — освоение равновесия на одной, выпад вперед и кувырок вперед.	пропедевтической работой
Тема 3 Опорные прыжки	Мальчики: совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки: освоение прыжка боком через коня в ширину на высоте 110 см.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Упражнениям в висах и упорах	Перекладина. Совершенствование выполнения ранее освоенных элементов: перемахов и поворотов, подъемов переворотом толчком двумя и на одной вне (завесом вне) на средней перекладине. Освоение подъема переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья параллельные (мужские). Совершенствование размахивания в упоре на предплечьях и руках, упоре, соскоке махом назад, кувырке вперед из седа ноги врозь, подъеме махом назад в седе ноги врозь из упора на предплечьях. Освоение подъема махом вперед в седе ноги врозь из размахивания в упоре на предплечьях.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья разновысотные (женские). Освоение виса прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж и переход в упор на н/ж. Совершенствование ранее освоенных упражнений в различных учебных комбинациях, составленных учащимися с помощью учителя и самостоятельно.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Упражнения в равновесии	Совершенствование ранее освоенных упражнений, самостоятельное составление и выполнение своих комбинаций.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Раздел III	Спортивные игры: Баскетбол	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Освоение техники ведения мяча:	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Овладение техникой бросков мяча:	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Групповые формы работы, с обязательной

		пропедевтической работой
Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты	: Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Освоение тактики игры	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 7 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел IV	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
Тема 1 Освоение техники лыжных ходов	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел V	Спортивные игры: Волейбол	
Тема 1 Передача мяча:	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Прием мяча:	Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Подача	Верхняя прямая подача.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4 Прямой нападающий удар	Нападающий удар через сетку.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Блокирование	Индивидуальное. Групповое. Страховка при блокировании.	Индивидуальная работа, многократное

		повторение, работа по алгоритму
Тема 6 Игра по правилам	Игра в волейбол Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел IV	Плавание	
Тема 1 Освоение техники плавания:	Совершенствование техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму

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

Ценности, заведённые рабочей программой воспитания на 2021-2022 учебный год: договор, творчество

5 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
Раздел I Лёгкая атлетика	14 ч.		
Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой 2. Овладение техникой спринтерского бега. 3. Скоростной бег до 40 м. 4. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1ч.		договор
Тема 2. Знания о физической культуре. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 1. Бег с ускорением от 30 до 40 м. 2. Бег на результат 60 м. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1ч.	1ч.	
Тема 3. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Высокий старт от 10 до 15 м.	1ч.		
Тема 4. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Овладение техникой длительного бега.	1ч.		

3. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.			
Тема 5. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Прыжковые упражнения: Овладение техникой прыжка в длину 3. Контрольный норматив: бег на 1000 м.	1ч.		
Тема 6. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1ч.		
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Метание малого мяча: 3. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1ч.	1ч.	
Тема 8. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, расстояния 6 - 8 м.	1ч.		
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Метание теннисного мяча с места в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м)	1ч.		
Тема 10. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Метание теннисного мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние 3. Контроль метание теннисного мяча на дальность	1ч.		
Тема 11.	1ч.		

<p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту.</p>			
<p>Тема 12.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Бросок мяча вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места</p>	1ч.		
<p>Тема 13.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями</p> <p>3. Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 14.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после поворота на 90 °, после приседания.</p>	1ч.		
<p>Раздел II Гимнастика с основами акробатики</p>	14 ч.		творчество
<p>Тема 1.</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности по разделу гимнастика с основами акробатики.</p> <p>2. Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>3. Строевые упражнения: обучение перестроениям из колонны по одному в колонну по два</p>	1ч.		
<p>Тема 2. Знания о физической культуре.</p> <p>Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека.</p> <p>Подвижная игра «НА зарядку становись!».</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения</p>	1ч.		

2. Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, обратное перестроение из колонны по четыре, два разведением и слиянием.			
<p>Тема 3.</p> <p>1. Акробатические упражнения: Совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.</p> <p>2. Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>3. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p>	1ч.		
<p>Тема 4 .</p> <p>1. Акробатические упражнения: Совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.</p> <p>2. Акробатическая комбинация.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>4. Контроль Наклон вперед из положения сидя</p>	1ч.		
<p>Тема 5.</p> <p>1. Упражнения в равновесии: совершенствовать ранее освоенные элементы в небольших учебных комбинациях.</p> <p>2. Осанка как показатель физического развития человека.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p>	1ч.		
<p>Тема 6.</p> <p>1. Опорные прыжки: осваивание подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Подготовка к занятиям физической культурой.</p>	1ч.	1ч.	
Тема 7.	1ч.		

<p>1. Опорные прыжки: выполнение подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p>			
<p>Тема 8.</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Принятие контрольных нормативов по разделу гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</p>	1ч.		
<p>Тема 9.</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Перекладина: осваивание виса согнувшись и прогнувшись, перемахи ногами, упор ноги врозь правой (левой), из упора ноги врозь правой (левой) соскок перемахом одной вперед с поворотом налево (направо).</p>	1ч.		
<p>Тема 10.</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Совершенствование упоров (упор на предплечьях, руках) и седов (сед ноги врозь, сед на бедре) на параллельных брусьях.</p>	1ч.		
<p>Тема 11.</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Брусья параллельные (мужские). Разновидности упоров (упор на предплечьях, руках) и седов (сед ноги врозь, сед на бедре).</p>	1ч.		
<p>Тема 12.</p>	1ч.		

1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Брусья разновысотные (женские). Осваивание вися на в/ж, вис присев и лежа на н/ж, вис лежа ноги врозь правой (левой), упор сзади.			
Тема 13 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Совершенствовать ранее освоенные элементы в небольших учебных комбинациях.	1ч.		
Тема 14. 1.Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: элементы релаксации; аутотренинга.	1ч.		
Раздел III Спортивные игры, баскетбол	13 ч.		
Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу спортивные игры Знания о физической культуре (Осанка как показатель физического развития человека. Упражнения для тренировки различных групп мышц.) 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО)(Круговая тренировка)	1ч.		
Тема 2. 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 3. Принятие контрольного норматива прыжки на скакалке 1 мин.	1ч.	1ч.	договор
Тема 3. 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек Остановка двумя шагами и прыжком. 2. Повороты без мяча и с мячом. Упражнения на развитие	1ч.		

основных физических качеств на материале спортивных игр. 3. Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч ловцу»			
Тема 4. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3. Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану»	1 ч.		
Тема 5. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3. Принятие контрольного норматива Челночный бег 3x10 м, сек.	1 ч.		
Тема 6. 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 3. Учебная игра «Мяч капитану, «Пятнашки с мячом»	1 ч.		
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления движения и скорости 3. Комбинации в парах	1 ч.		
Тема 8. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. 3. Учебная игра «Пятнашки с мячом»	1 ч.		
Тема 9.	1 ч.		

<p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.</p> <p>2. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости</p> <p>3. Контроль техники выполнения ведения мяча ведущей рукой</p>			
<p>Тема 10.</p> <p>1. Техника броска мяча. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.</p> <p>3. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м. 4. Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану»</p>	1 ч.		
<p>Тема 11.</p> <p>1. Индивидуальная техника защиты.</p> <p>2. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.</p> <p>Знания о физической культуре: Характеристика его основных показателей.</p> <p>Учебная игра баскетбол</p>	1 ч.		
<p>Тема 12.</p> <p>1. Индивидуальная техника защиты.</p> <p>2. Совершенствование техники вырывания и выбивание мяча. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 4. Учебная игра баскетбол.</p>	1 ч.		
<p>Тема 13.</p> <p>1. Тактика игры Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. 3. Взаимодействие двух игроков подвижные игра "Отдай мяч и выйди". 4 Учебная игра баскетбол</p>	1 ч.		
Раздел IV Лыжные гонки	14 ч.		
<p>Тема 1.</p> <p>1. Инструктаж ПО технике безопасности по разделу лыжные гонки, подбор лыж.</p> <p>Знания о физической культуре: упражнения для тренировки различных групп мышц.</p>	1 ч.		
Тема 2.	1 ч.		договор

1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Повороты переступанием.			
Тема 3. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Совершенствование поворотов с переступанием 3. Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах	1 ч.		
Тема 4. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Контроль поворотов на месте 3. Освоение техники лыжных ходов: Совершенствование Попеременно двухшажного хода. Эстафеты на лыжах	1 ч.		
Тема 5. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Освоение техники лыжных ходов: контроль выполнения техники попеременно двухшажного хода	1 ч.		
Тема 6. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Техника выполнения подъема "полуелочкой". 3. Эстафеты на лыжах	1 ч.		
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Совершенствование подъема "полуелочкой". 3. Подвижные игры «Гонки с преследованием»	1 ч.		
Тема 8. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале	1 ч.		

лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Контроль техники выполнения подъема "полуелочкой". 3. Дистанция 1000 м.			
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Торможение "плугом".	1 ч.		
Тема 10. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Одновременный бесшажный ход. 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Элементы релаксации; аутотренинга. Самонаблюдение и самоконтроль.	1 ч.		
Тема 11. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Одновременный бесшажный ход.	1 ч.		
Тема 12. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Контроль дистанции передвижение на лыжах 3 км.	1 ч.		
Тема 13. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Совершенствование одновременно бесшажного хода.	1 ч.		
Тема 14. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных двигательных действий торможение, подъем, лыжных ходов.	1 ч.		
Раздел V Спортивные игры / Волейбол	13 ч.		
Тема 1.	1 ч.		договор

1. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.			
Тема 2. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). 3. Эстафета с элементами волейбола.	1 ч.		
Тема 3. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками (в опорном положении). 3. Эстафета с элементами волейбола.	1 ч.		
Тема 4. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Передача двумя руками над собой и вперед. 3. Комбинация из освоенных элементов.	1 ч.		
Тема 5. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Совершенствование передачи мяча двумя руками над собой и вперед. 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1 ч.		
Тема 6. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. 3. Встречные эстафеты с мячом	1 ч.		
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Прием мяча снизу двумя руками. 3. Линейные и встречные эстафеты	1 ч.		
Тема 8. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Прием мяча снизу двумя руками Нижняя прямая подача с 3 -6 м.	1 ч.	1 ч.	

Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Совершенствование нижней прямой подачи с 3 -6 м. 3. Контроль прием мяча снизу двумя руками. 4. Подвижные игры с элементами волейбол «Пионербол»	1 ч.		
Тема 10. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. 3. Совершенствование нижней прямой подачи	1 ч.		
Тема 11. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Контроль нижней прямой подачи с 3 -6 м. 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1 ч.		
Тема 12. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Комбинация из освоенных элементов. 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1 ч.		
Тема 13. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1 ч.		
Раздел VI Плавание	34 ч.		договор
Тема 1. 1.Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по разделу плавание 2. Знания о физической культуре (Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей) 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1 ч.		
Тема 2. 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1ч.		

<p>2. Упражнения на дыхание и освоение с водой (выдох в воду, поплавок, стрелочка)</p> <p>3. Подвижные игры на воде «Пузыри»</p>			
<p>Тема 3.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Упражнения на дыхание и освоение с водой (поплавок, стрелочка, звездочка)</p> <p>3. Освоение техники плавания: Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на груди</p> <p>4. Подвижные игры на воде</p>	1 ч.		
<p>Тема 4.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Упражнения на дыхание и освоение с водой (поплавок, стрелочка, звездочка)</p> <p>3. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на груди</p> <p>4. Подвижные игры на воде</p>	1 ч.		
<p>Тема 5.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Упражнения на дыхание и освоение с водой (поплавок, стрелочка, звездочка)</p> <p>3. Совершенствование техники выполнения кроля на груди</p> <p>4. Подвижные игры на воде</p>	1 ч.	1 ч.	
<p>Тема 6.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Упражнения на дыхание и освоение с водой (поплавок, стрелочка, звездочка)</p> <p>3. Совершенствование техники выполнения кроля на груди</p> <p>4. Подвижные игры на воде</p>	1 ч.		
<p>Тема 7.</p>	1 ч.		

<p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Упражнения на дыхание и освоение с водой (поплавок, стрелочка, звездочка)</p> <p>3. Освоение техники плавания: Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на груди</p> <p>4. Подвижные игры на воде «Быстрый прорыв»</p>			
<p>Тема 8.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Упражнения освоение с водой (скольжение, стрелочка, поплавок)</p> <p>3. Освоение техники плавания: Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на груди</p> <p>4. Эстафеты на воде</p>	1ч.		
<p>Тема 9.</p> <p>1.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств</p> <p>2. Упражнения освоение с водой (скольжение, стрелочка, поплавок)</p> <p>3. Освоение техники плавания: Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на груди</p> <p>4. Контроль выполнение упражнения поплавок (техника, удержание на воде)</p>	1ч.		
<p>Тема 10.</p> <p>1.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств</p> <p>2. Освоение техники плавания: Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на груди</p> <p>3. Эстафеты, подвижные игры на воде</p>	1ч.		
<p>Тема 11.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств</p>	1ч.		

<p>2. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине.</p> <p>3. Контроль техники выполнения кроля на груди</p>			
<p>Тема 12.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств</p> <p>2. Упражнения на дыхание и освоение с водой (поплавок, стрелочка, звездочка)</p> <p>3. Нырание ногами и головой.</p> <p>4. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине.</p> <p>5. Эстафеты, подвижные игры на воде</p>	1ч.		
<p>Тема 13.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Упражнения на дыхание и освоение с водой (стрелочка, звездочка)</p> <p>3. Нырание ногами и головой.</p> <p>4. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине</p> <p>5. Эстафеты с мячом на воде</p>	1ч.		
<p>Тема 14.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Упражнения на дыхание</p> <p>3. Совершенствование техники ныряния ногами и головой.</p> <p>4. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине</p> <p>5. Эстафеты с мячом на воде</p>	1ч.		
<p>Тема 15.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Упражнения на дыхание</p> <p>3. Совершенствование техники ныряния ногами и головой.</p>	1ч.		

4. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине			
Тема 16. 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Упражнения на дыхание 3. Совершенствование техники ныряния ногами и головой. 4. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине	1 ч.		
Тема 17. 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Совершенствование техники ныряния ногами и головой. 3. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине 4. Игровые упражнения	1ч.		
Тема 18. 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Упражнения на дыхание и освоение с водой (стрелочка, звездочка) 3. Совершенствование техники выполнения кроля на спине 4. Эстафеты на воде	1 ч.		
Тема 19. 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Упражнения на дыхание и освоение с водой (стрелочка, звездочка) 3. Совершенствование техники выполнения кроля на спине 4. Эстафеты, подвижные игры на воде	1ч.		
Тема 20. 1.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных	1ч.		

<p>физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Упражнения на дыхание и освоение с водой (стрелочка, звездочка)</p> <p>3. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине</p> <p>4. Эстафеты на воде</p>			
<p>Тема 21.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Совершенствование техники ныряния ногами и головой.</p> <p>3. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине</p> <p>4. Эстафеты на воде</p>	1ч.		
<p>Тема 22.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Совершенствование техники ныряния ногами и головой.</p> <p>3. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине</p> <p>4. Эстафеты, подвижные игры на воде</p>	1 ч.		
<p>Тема 23.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Упражнения на дыхание и освоение с водой (стрелочка на спине)</p> <p>3. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине</p> <p>4. Контроль техники ныряния ногами и головой.</p>	1ч.		
<p>Тема 24.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p>	1ч.		

<p>2. Упражнения на дыхание и освоение с водой стрелочка, звездочка)</p> <p>3. Повороты (кувырок в воде)</p> <p>4. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине</p>			
<p>Тема 25.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Упражнения на дыхание и освоение с водой стрелочка, звездочка)</p> <p>3. Повороты (кувырок в воде)</p> <p>4. Контроль дистанция 50 м. кроль на спине + кроль на груди</p>	1ч.		
<p>Тема 26.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Упражнения на дыхание и освоение с водой стрелочка, звездочка)</p> <p>3. Повороты (кувырок в воде)</p> <p>4. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения брасса</p> <p>5. Подвижные игры, эстафеты на воде</p>	1ч.		
<p>Тема 27.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Обучение стартам в воду (старт с тумбочки)</p> <p>3. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения брасса</p>	1ч.		
<p>Тема 28.</p> <p>1. Знания о физической культуре: Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей</p> <p>2. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения брасса</p> <p>3. Обучение стартам в воду (старт с тумбочки)</p> <p>4. Подвижные игры, эстафеты на воде</p>	1ч.		
<p>Тема 29.</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие</p>	1ч.		

основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Старт в воду (старт с тумбочки) 3. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения баттерфляя.			
Тема 30. 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Старты в воду (старт с тумбочки) 3. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения баттерфляя.	1 ч.		
Тема 31. 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Старт в воду (старт с тумбочки) 3. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения баттерфляя.	1ч.	1ч.	
Тема 32. 1.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 2. Контроль техники выполнения старта с тумбочки. 3. Проплывание дистанции 100 м. без учета времени	1 ч.		
Тема 33. 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Проплывание в свободном стиле. 3. Подвижные игры на воде	1 ч.		
Тема 34. 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. 2. Упражнения на дыхание 3. Проплывание в свободном стиле. 4. Подвижные игры на воде	1 ч.		

6 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к	Модуль рабочей программы воспитания
---------------	--------------	------------------------------------------------------	-------------------------------------

		возможностям детей с особыми образовательными потребностями	(ценностные уроки)
Раздел I Легкая атлетика	7 ч.		договор
Тема 1. 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 3.Овладение техникой спринтерского бега. 4. Скоростной бег до 60 м. 5. Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики. Техника безопасности	1 ч.		
Тема 2. 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 4. Совершенствование техники спринтерского бега. 5.Совершенствование скоростного бега до 60 м.	1ч.		
Тема 3. 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 4. Совершенствование техники спринтерского бега. 5.Совершенствование скоростного бега до 60 м. Бег 30, 60м. на результат	1ч.	1ч.	
Тема 4. 1.Знания о физической культуре 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики. 4. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 15 мин, девочки до 10 мин. 5. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7–9 шагов разбега. Прыжок в длину с места на результат.	1ч.		
Тема 5. Знания о физической культуре, Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 3.Общеразвивающие физические упражнения	1ч.		

на материале лёгкой атлетики. 4. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 15 мин, девочки до 10 мин. 5. Совершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега			
Тема 6. 1.Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики. 4. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 15 мин, девочки до 10 мин. 5. Совершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1ч.		
Тема 7. 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 3.ОРУ на материале лёгкой атлетики 4. Овладение техникой прыжка в высоту - Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега 5. Совершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега на результат.	1ч.		
Раздел II Гимнастика с основами акробатики	14 ч.		
Тема 8. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деят-ти 3. ОРУ на развитие основных физических качеств 4.Строевые упражнения-обучение размыканию и смыканию с поворотами в движении. 5. Обучение техники выполнения кувырка вперед.	1ч.		
Тема 9. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деят-ти 3. ОРУ на развитие основных физических качеств 4.Прыжок на скакалке на результат за 1 мин. 5.Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. 6.Освоение техники прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.	1ч.	1ч.	творчество
Тема 10. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деят-ти 3. ОРУ на развитие основных физических качеств 4.Совершенствование прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см. 5. Контроль техники выполнения кувырка вперед.	1ч.		

6.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
Тема 11. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деят-ти 3. ОРУ на развитие основных физических качеств 4.Совершенствование прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см. 5. Обучение технике выполнения перемахов на низкой перекладине.	1ч.		
Тема 12. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деят-ти 3. ОРУ на развитие основных физических качеств 4.Контроль техники прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см. 5. Совершенствование техники выполнения перемахов на низкой перекладине.	1ч.		
Тема 13. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деят-ти 3. ОРУ на развитие основных физических качеств 4.Техника выполнения упора сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом. 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине на высокой перекладине.	1ч.		
Тема 14. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деят-ти 3. ОРУ на развитие основных физических качеств 4. Совершенствование техники выполнения упора сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом. 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 6.Поднимание туловища из положения лежа	1ч.		
Тема 15 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деят-ти 3. ОРУ на развитие основных физ. качеств 4. Контроль техники выполнения упора сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом. 5. Техника выполнения передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, осваивание размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом наз	1ч.		
Тема 16. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деят-ти 3. ОРУ на развитие	1ч.		

основных физических качеств 4. Совершенствование техники выполнения передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, размахивание в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад 5. Техника выполнения висов, перемахов, размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж			
Тема 17. 1.Знания о физической культуре 2. ОРУ на развитие основных физических качеств 3.Способы двигательной деятельности. 4. Совершенствование техники выполнения- передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад 5. Совершенствование выполнения висов, перемахов, осваивают размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж.	1ч.		творчество
Тема 18. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физ) деятельности 3. ОРУ на развитие основных физических качеств 4. Совершенствование техники выполнения- передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад 5. Совершенствование выполнения висов, перемахов, осваивают размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж.	1ч.		
Тема 19. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3. ОРУ на развитие основных физических качеств 4. Контроль техники выполнения- передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, размахивание в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад 5.Совершенствование выполнения висов, перемахов, размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж- разновысотные брусья.	1ч.		
Тема 20. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики с основами акробатики. 4. Совершенствование выполнения висов, перемахов, размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж- разновысотные брусья.	1ч.		
Тема 21.	1ч.		

1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3. ОРУ на развитие основных физических качеств 4. Контроль техники выполнения смешанных висов, перемахов, осваивают размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж- разновысотные брусья. 5. Техника выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне.			
Раздел III Спортивные игры /баскетбол	13ч.		договор
Тема 22. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед 5.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 6.Учебная игра	1ч.	1ч.	
Тема 23. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 6.Учебная игра	1ч.		
Тема 24 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 6.Учебная игра	1ч.		
Тема 25. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Вырывание и выбивание мяча	1ч.		

<p>5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>6.Учебная игра</p>			
<p>Тема 26</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>4.Вырывание и выбивание мяча</p> <p>5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>6.Учебная игра</p>	1ч.		
<p>Тема 27.</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>4.Вырывание и выбивание мяча</p> <p>5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>6.Учебная игра</p>	1ч.		
<p>Тема 28.</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>4.Вырывание и выбивание мяча</p> <p>5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>6.Учебная игра</p>	1ч.		
<p>Тема 29.</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</p> <p>6.Учебная игра</p>	1ч.		
<p>Тема 30.</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной)</p>	1ч.		

<p>деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</p> <p>6.Учебная игра</p>			
<p>Тема 31</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</p> <p>6.Учебная игра</p>	1ч.	1ч.	
<p>Тема 32</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>5.Нападение быстрым прорывом (1:0).</p> <p>6.Учебная игра</p>	1ч.		
<p>Тема 33</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>5..Нападение быстрым прорывом (1:0).</p> <p>6.Учебная игра</p>	1ч.		
<p>Тема 34</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>4.Контроль броска одной и двумя руками с места и в движении</p> <p>5..Нападение быстрым прорывом (1:0).</p> <p>6.Учебная игра</p>	1ч.		
Раздел IV Лыжные гонки	14ч.		Договор
<p>Тема 35</p> <p>1.Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на</p>	1ч.		

<p>Олимпийских играх) 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Освоение техники одновременно двухшажного хода 4. Освоение техники подъем «елочкой» 5. Подвижные игры</p>			
<p>Тема 36 1.Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Совершенствование техники одновременно двухшажного хода 4. Совершенствование техники подъем «елочкой» 5. Подвижные игры</p>	1 ч.		
<p>Тема 37 1.Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Совершенствование техники одновременно двухшажного хода 4. Совершенствование техники подъем «елочкой» 5. Подвижные игры</p>	1 ч.		
<p>Тема 38 1.Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Совершенствование техники одновременно двухшажного хода 4. Контроль техники подъем «елочкой» 5. Подвижные игры</p>	1 ч.		
<p>Тема 39 1.Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Контроль техники одновременно двухшажного хода 4.Освоение техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. 5. Подвижные игры</p>	1 ч.		
<p>Тема 40 1.Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2.Способы двигательной (физкультурной)</p>	1 ч.		

<p>деятельности</p> <p>3.Освоение техники торможения и поворота упором.</p> <p>4.Совершенствование техники и преодоления бугров и впадин при спуске с горы.</p> <p>5. Подвижные игры</p>			
<p>Тема 41</p> <p>1.Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх)</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Совершенствование техники торможения и поворота упором.</p> <p>4.Совершенствование техники и преодоления бугров и впадин при спуске с горы.</p> <p>5. Подвижные игры</p>	1ч.	1.ч	
<p>Тема 42</p> <p>1.Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх)</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Совершенствование техники торможения и поворота упором.</p> <p>4.Совершенствование техники и преодоления бугров и впадин при спуске с горы.</p> <p>5. Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 43</p> <p>1.Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх)</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Контроль техники торможения и поворота упором.</p> <p>4.Контроль техники и преодоления бугров и впадин при спуске с горы.</p> <p>5. Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 44</p> <p>1.Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх)</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3. Освоение техники бесшажного хода</p> <p>4.Преодоление дистанции без учета времени 3-5 км.</p> <p>5.Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 45</p> <p>1.Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на</p>	1ч.		

Олимпийских играх) 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3. Совершенствование техники бесшажного хода 4.Преодоление дистанции без учета времени 3-5 км. 5.Подвижные игры			
Тема 46 1.Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3. Совершенствование техники бесшажного хода 4.Преодоление дистанции без учета времени 3-5 км. 5.Подвижные игры	1ч.		
Тема 47 1.Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3. Совершенствование техники бесшажного хода 4.Преодоление дистанции без учета времени 3-5 км. 5.Подвижные игры	1ч.		
Тема 48 1.Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3. Совершенствование техники бесшажного хода 4.Преодоление дистанции 3-5 км. На результат 5.Подвижные игры	1ч.		
Раздел V Спортивные игры, волейбол	13ч.		договор
Тема 49 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении) 5.Техника передачи мяча двумя руками снизу	1ч.		
Тема 50 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4. Совершенствование передачи мяча сверху	1ч.		

двумя руками (в опорном положении 5.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу			
Тема 51 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (в опорном положении 5.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу	1ч.		
Тема 52 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4. Прием мяча двумя руками снизу. 5.Прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой).	1ч.		
Тема 53 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу. 5 Совершенствование приема мяча сверху двумя руками (в парах, над собой).	1ч.		
Тема 54 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу. 5 Совершенствование приема мяча сверху двумя руками (в парах, над собой).	1ч.		
Тема 55 1.Знания о физической культуре 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу. 5 Совершенствование приема мяча сверху двумя руками (в парах, над собой).	1ч.		
Тема 56 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения	1ч.	1ч.	

4. Освоение техники нижней прямой подачи 5.Обучение техники нападающего удара.			
Тема 57 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Совершенствование техники нижней прямой подачи 5.Совершенствованиетехники нападающего удара.	1ч.		
Тема 58 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Совершенствование техники нижней прямой подачи 5.Совершенствованиетехники нападающего удара.	1ч.		
Тема 59 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Совершенствование техники нижней прямой подачи 5.Совершенствованиетехники нападающего удара.	1ч.		
Тема 60 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Совершенствование техники нижней прямой подачи 5.Совершенствованиетехники нападающего удара.	1ч.		
Тема 61 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Контроль техники нижней прямой подачи 5.Контрольтехники нападающего удара.	1ч.		
Раздел I. Легкая атлетика	7ч.		договор
Тема 62 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1ч.		

3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики. 4. Совершенствование техники прыжка в высоту - Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега 5. Метание теннисного мяча на дальность			
Тема 63 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики. 4. Контроль техники прыжка в высоту - Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега 5. Метание теннисного мяча на дальность	1ч.	1ч.	
Тема 64 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики. 4. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега	1ч.		
Тема 65 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 3.ОРУ на материале лёгкой атлетики. 4. Совершенствование метания мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега 5.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.	1ч.		
Тема 66 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 3.ОРУ на материале лёгкой атлетики. 4. Совершенствование метания мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега 5.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.	1ч.		
Тема 67	1ч.		

<p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>3.ОРУ на материале лёгкой атлетики.</p> <p>4. Совершенствование метания мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега</p> <p>5.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.</p>			
<p>Тема 68</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики.</p> <p>4. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.</p> <p>5.Контроль броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.</p>	1ч.		
Раздел VI Плавание	34ч.		договор
<p>Тема 69</p> <p>1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств</p> <p>3. Техники выполнения кроля на груди.</p> <p>4. Техника выполнения кроля на спине.</p>	1ч.		
<p>Тема 70</p> <p>1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств</p> <p>3. Техники выполнения кроля на груди.</p> <p>4. Техника выполнения кроля на спине.</p>	1ч.		
<p>Тема 71</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деят-ти</p> <p>3. ОРУ на развитие основных физических качеств</p> <p>3. Техники выполнения кроля на груди.</p> <p>4. Техника выполнения кроля на спине.</p>	1ч.		
<p>Тема 72</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деят-ти</p> <p>3. ОРУ на развитие основных физических качеств</p> <p>3. Техники выполнения кроля на груди.</p> <p>4. Техника выполнения кроля на спине.</p>	1ч.		
<p>Тема 73</p> <p>1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	1ч.		

2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3. Техники выполнения кроля на груди. 4. Техника выполнения кроля на спине.			
Тема 74 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3. Техники выполнения кроля на груди. 4. Техника выполнения кроля на спине.	1ч.		
Тема 75 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3. Техники выполнения кроля на груди. 4. Техника выполнения кроля на спине.	1ч.		
Тема 76 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3. Техники выполнения кроля на груди. 4. Техника выполнения кроля на спине.	1ч.		
Тема 77 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3. Техники выполнения кроля на груди. 4. Техника выполнения кроля на спине.	1ч.		
Тема 78 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3. Техники выполнения кроля на груди. 4. Техника выполнения кроля на спине.	1ч.		
Тема 79 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3. Техники выполнения кроля на груди. 4. Техника выполнения кроля на спине.	1ч.		
Тема 80 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	1ч.		

3. Техники выполнения кроля на груди. 4. Техника выполнения кроля на спине.			
Тема 81 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3. Техники выполнения кроля на груди. 4. Техника выполнения кроля на спине.	1ч.		
Тема 82 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Техники выполнения брасса 4. Техника выполнения баттерфляй.	1ч.		
Тема 83 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Техники выполнения брасса 4. Техника выполнения баттерфляй.	1ч.		
Тема 84 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3. Техники выполнения брасса 4. Техника выполнения баттерфляй.	1ч.		
Тема 85 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Техники выполнения брасса 4. Техника выполнения баттерфляй.	1ч.		
Тема 86 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Техники выполнения брасса 4. Техника выполнения баттерфляй.	1ч.		
Тема 87 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Техники выполнения брасса 4. Техника выполнения баттерфляй.	1ч.		
Тема 88	1ч.		

1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Техники выполнения брасса 4. Техника выполнения баттерфляй.			
Тема 89 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Техники выполнения брасса 4. Техника выполнения баттерфляй.	1 ч.		
Тема 90 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Техники выполнения брасса 4. Техника выполнения баттерфляй.	1 ч.		
Тема 91 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Техники выполнения брасса 4. Техника выполнения баттерфляй.	1 ч.		
Тема 92 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Техники выполнения брасса 4. Техника выполнения баттерфляй.	1 ч.		
Тема 93 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3. Техники выполнения брасса 4. Техника выполнения баттерфляй.	1 ч.		
Тема 94 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3. Контроль техники выполнения брасса 4. Контроль техника выполнения баттерфляй.	1 ч.		
Тема 95 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на	1 ч.	1 ч.	

развитие основных физических качеств 3.Обучение техники стартов 4.Обучение техники поворотов			
Тема 96 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Совершенствование техники стартов 4.Совершенствование поворотов	1ч.		
Тема 97 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Совершенствование техники стартов 4.Совершенствование поворотов	1ч.		
Тема 98 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Совершенствование техники стартов 4.Совершенствование поворотов	1ч.		
Тема 99 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Освоение техники ныряния ногами и головой	1ч.		
Тема 100 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Совершенствование техники ныряния ногами и головой	1ч.		
Тема 101 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Совершенствование техники ныряния ногами и головой	1ч.		
Тема 102 1.Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 3.Совершенствование техники ныряния ногами и головой	1ч.		

7 класс			
Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
Раздел I Легкая атлетика	14ч.		договор
Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу лёгкая атлетика. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО)." 3. Обучение высокому старту от 30 до 40 м. 4. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1 ч.		
Тема 2. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики. 2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики: Быстрый прорыв, Вызов номеров 3. Совершенствование техники выполнения высокого старта от 30 до 40 м.	1ч.	1ч.	
Тема 3. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики. 2. Совершенствование техники выполнения скоростного бега до 60 м. 3. Бег на результат 60 м	1ч.		
Тема 4. 1. Овладение техникой длительного бега. 2. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики	1ч.		
Тема 5. 1. Овладение техникой прыжка в длину. 2. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств. 4. Бег в равномерном темпе.	1ч.		
Тема 6 1. Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики	1ч.		

3. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега 4. Бег 1500 м. на результат			
Тема 7. 1. Овладение техникой прыжка в высоту. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств, выполнение специально - беговых упражнений 3. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега на результат	1 ч.		
Тема 8. 1. Специально - беговые упражнения. 2. Обучение метанию теннисного мяча на дальность в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6 - 8 м. 3. Игра «Лапта»	1ч.		
Тема 9. 1. ОРУ в кругу. 2. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6 - 8 м. 3. Подвижная игра "Картошка"	1 ч.	1ч.	
Тема 10. 1. Знания о физической культуре: Олимпийское движение в России (СССР) 2. Контроль метания мяча на дальность (на результат)	1ч.		
Тема 11. 1. Упражнения на мышцы рук и спины. 2. Обучение броску набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх.	1 ч.		
Тема 12. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики 2. Совершенствование техники выполнения броску набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. 3. Подвижная игра «Выбей мяч»	1 ч.		
Тема 13. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики 2. Контроль техники выполнения броска набивного мяча (2 кг) двумя руками с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту.	1ч.		
Тема 14. 1. Специально беговые упражнения.	1 ч.		

2. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 °, после приседания.			
Раздел II Гимнастика с основами акробатики	14 ч.		творчество
Тема 1 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу гимнастика с основами акробатики. 2. Знания о физической культуре (Всестороннее и гармоничное и физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни) 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики с основами акробатики. 4. Освоение поворотов на 45°	1ч.		
Тема 2. 1. Совершенствование техники выполнения строевых приемов: изменение длины шага. 2. Обучение техники выполнения кувырка вперед, назад: Мальчики: освоение кувырка вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги. Девочки: освоение кувырка назад в полушпагат.	1ч.	1ч.	
Тема 3. 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация досуга средствами физической культуры. 2. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед, назад. Мальчики: освоение кувырка вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги. Девочки: освоение кувырка назад в полушпагат. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики с основами акробатики	1ч.		
Тема 4. 2. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений: мальчики: освоение кувырка вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги. Девочки: освоение кувырка назад в полушпагат. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики с основами акробатики	1ч.		
Тема 5. 1. Совершенствование опорным прыжкам мальчики: освоение опорного прыжка согнув ноги через козла в ширину высотой 110-115 см.	1ч.		

<p>Девочки: совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину высотой 105-110 см. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики с основами акробатики 3. Выполнение упражнения в подтягивании и поднимании прямых ног из виса."</p>			
<p>Тема 6. 1. Совершенствование опорного прыжка согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см (мальчик) Девочки: совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину высотой 105-110 см. 2. Прыжки на скакалке за 1 мин. – на результат 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики с основами акробатики</p>	1ч.		
<p>Тема 7. 1. Совершенствование упражнений в висах и упорах (из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) назад в упор или подъем переворотом толчком двумя. 2. ОРУ с гимнастической палкой 3. Принятие контрольного норматива Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</p>	1ч.		
<p>Тема 8 1. Совершенствование упражнений в висах и упорах (поднимание прямых ног из виса). 2. Обучение размахивания в упоре соскок махом назад (юноши), упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики с основами акробатики 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики с основами акробатики</p>	1ч.		
<p>Тема 9. 1. Выполнение на результат подтягивание, и поднимание прямых ног из виса. 2. Совершенствование упражнений на параллельных брусьях, освоение размахивания в упоре соскок махом назад. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики с основами акробатики</p>	1ч.	1ч.	
<p>Тема 10. 1. Разучить комбинацию в равновесии: И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца. 1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев— 2,5 балла.</p>	1ч.		

<p>2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны— 1,5 балла.</p> <p>3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны— 1,5 балла.</p> <p>4. То же с левой ноги— 1,5 балла.</p> <p>5. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс— 1,0 балла.</p> <p>6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя— 2,0 балла.</p> <p>2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>3. Выполнение на результат Наклон вперед из положения сидя</p>			
<p>Тема 11</p> <p>1. Совершенствование комбинации в равновесии: И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца.</p> <p>1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев— 2,5 балла.</p> <p>2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны— 1,5 балла.</p> <p>3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны— 1,5 балла.</p> <p>4. То же с левой ноги— 1,5 балла.</p> <p>5. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс— 1,0 балла.</p> <p>6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя— 2,0 балла.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой</p>	1ч.		
<p>Тема 12.</p> <p>1. Контроль комбинации упражнений в равновесии И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца.</p> <p>1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев— 2,5 балла.</p> <p>2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны— 1,5 балла.</p> <p>3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами</p>	1ч.		

<p>книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны— 1,5 балла.</p> <p>4. То же с левой ноги— 1,5 балла.</p> <p>5. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс— 1,0 балла.</p> <p>6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя— 2,0 балла.</p> <p>2. ОРУ в шеренгах"</p>			
<p>Тема 13.</p> <p>1. Выполнение контрольного упражнения на результат Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2. Обучение технике выполнения упражнений на разновысотных брусьях (девушки) подъем переворотом на н/ж махом одной толчком другой. 3. ОРУ с гимнастической палкой</p>	1 ч.		
<p>Тема 14.</p> <p>1. Совершенствование ранее освоенных упражнений и овладение подъемом переворотом на н/ж махом одной, толчком другой (девушки) 2. ОРУ со шведской стенкой</p>	1 ч.		
Раздел III Спортивные игры / Баскетбол	13 ч.		договор
<p>Тема 1.</p> <p>1. Инструктаж ПО Технике безопасности по разделу спортивные игры. 2. Общеразвивающие физические упражнения 3. Дальнейшее обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	1 ч.		
<p>Тема 2.</p> <p>1. Знания о физической культуре (Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели.</p> <p>2. ОРУ с мячами</p> <p>3. Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>4. Дальнейшее обучение технике движений (передвижений, остановок, поворотов и стоек)</p>	1 ч.	1 ч.	
<p>Тема 3.</p> <p>1. Знания о физической культуре (Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели)</p> <p>2. Совершенствование техники движений (передвижений, остановок, поворотов и стоек),</p> <p>3. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>	1 ч.		

4. Подвижные игры с элементами баскетбола (Ловишки); Пять передач			
Тема 4. 1. Знания о физической культуре: Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 2. Обучение технике ведения мяча в низкой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой. 4. Подвижные игры с элементами баскетбола	1ч.		
Тема 5. 1. Знания о физической культуре Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 2. Ведение мяча в низкой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости 3. Индивидуальная техника защиты: Техника перехвата мяча. 4. Учебная игра, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты	1ч.		
Тема 6. 1. Знания о физической культуре: Техника движения и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 2. Обучение броскам одной и двумя руками с места, в движении после ведения с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м. 3. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 4. Техника перехвата мяча.	1ч.		
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Броски одной и двумя руками с места, в движении после ведения с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м. 3. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 4. Эстафеты с элементами баскетбола	1ч.		
Тема 8. Знания по физической культуре: Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Оценка техники движений,	1ч.		

<p>способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>3. Выполнение броска в кольцо с штрафной линии на результат Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.</p>			
<p>Тема 9.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Контроль ведения мяча в средней в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>3. Учебная игра баскетбол.</p>	1ч.		
<p>Тема 10.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>3. Контрольный норматив на результат Челночный бег 3x10м, сек. 4. Учебная игра баскетбол.</p>	1ч.		
<p>Тема 11.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Броски одной и двумя руками в прыжке с пассивным противодействием Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.</p> <p>3. Совершенствование ведения с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>4. Подвижные игры с элементами баскетбола</p>	1ч.		
<p>Тема 12.</p> <p>Знания по физической культуре: Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 2. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на</p>	1ч.		

<p>материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места, в движении после ловли, в прыжке с пассивным противодействием</p> <p>Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.</p> <p>3. Учебная игра.</p>			
<p>Тема 13.</p> <p>Знания по физической культуре: Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Обучение нападению быстрым прорывом (2:1)</p> <p>3. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>4. Контроль выполнения броска одной, двумя руками с места после ведения с пассивным противодействием.</p>	1ч.		
Раздел IV Лыжные гонки	14 часов		договор
<p>Тема 1.</p> <p>1. Знания о физической культуре: Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх)</p> <p>2. Инструктаж по технике безопасности по разделу лыжные гонки, подбор лыж.</p> <p>3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок</p>	1ч.		
<p>Тема 2.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок</p> <p>2. Совершенствование строевых приёмов на лыжах.</p> <p>3. Совершенствование поворотов на месте.</p> <p>4. Эстафеты на лыжах</p>	1ч.		
<p>Тема 3.</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения на лыжах</p> <p>2. Совершенствование поворотов на месте махом.</p> <p>3. Техника падения.</p> <p>4. Техника лыжных ходов: совершенствование скользящего шага</p>	1ч.		
Тема 4.	1ч.		

<p>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок</p> <p>3. Контроль поворотов на месте.</p> <p>4. Техника лыжных ходов: Обучение одновременно одношажному ходу</p>			
<p>Тема 5.</p> <p>1. Техника лыжных ходов Совершенствование одновременно одношажного хода.</p> <p>2. Обучение подъёму в гору скользящим шагом.</p> <p>3. Упражнения на развитие основных физических качеств</p>	1ч.		
<p>Тема 6.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок</p> <p>2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом,</p> <p>3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода</p> <p>4. Эстафеты."</p>	1ч.		
<p>Тема 7.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок</p> <p>2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом.</p> <p>3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода</p>	1ч.		
<p>Тема 8.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок</p> <p>2. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (средняя стойка) 3. Подъем в гору скользящим шагом.</p> <p>4. Совершенствование техники одновременного одношажного хода</p>	1ч.	1ч.	
<p>Тема 9.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок</p>	1ч.		

2. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (средняя и высокая стойка) 3. Подъем в гору скользящим шагом. 4. Прохождение дистанции 3 км.			
Тема 10. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Совершенствование преодоления бугров и впадин при спуске с горы (стойки низкая, средняя, высокая) 3. Контроль подъёма в гору скользящим шагом	1ч.		
Тема 11. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (стойки низкая, средняя, высокая). Контроль техники выполнения одновременного одношажного хода. 3. Подвижная игра Гонки с преследованием.	1ч.		
Тема 12. Знания о физической культуре: Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (стойки низкая, средняя, высокая) 3. Одновременный одношажный ход прохождение дистанции 1 км.	1ч.		
Тема 13. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Контроль техники выполнения преодоления бугров и впадин при спуске с горы. 3. Одновременный одношажный ход.		1ч.	
Тема 14. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Совершенствование техники лыжных ходов. 3. Одновременный одношажный ход. 4. Эстафеты, подвижные игры на лыжах		1ч.	
Раздел V Спортивные игры / Волейбол	13 часов		договор
Тема 1. Знания по физической культуре: Техническая подготовка. Техника движения и	1ч.		

ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Обучение стойке волейболиста. 3. Подвижные игры с элементами волейбол (пионербол). 4. Техника передачи мяча			
Тема 2. Знания по физической культуре: Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование техники передвижений, Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	1ч.		
Тема 3. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками (в опорном положении). 3. Игра по упрощённым правилам.	1ч.		
Тема 4. 1. Техника передачи мяча двумя руками снизу. 2. Принятие контрольного норматива передача над собой (удержание мяча) 3. Учебная игра волейбол	1ч.		
Тема 5. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Приём мяча двумя руками снизу. 3. Комбинации в парах 3. Учебная игра	1ч.		
Тема 6. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). 3. Учебная игра волейбол.	1ч.		
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр	1ч.		

2. Совершенствование приема мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). 3. Учебная игра волейбол			
Тема 8. Знания о физической культуре: Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр Обучение нижней прямой подачи мяча. Учебная игра волейбол	1ч.		
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование нижней прямой подача. 3. Учебная игра.	1ч.	1ч.	
Тема 10. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Игра по упрощённым правилам	1ч.		
Тема 11. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1ч.		
Тема 12. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Принятие контрольного норматива техника выполнения нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1ч.		
Тема 13. ОРУ с мячом в парах. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1ч.		
Раздел VI Плавание	34 часа		договор
Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу плавание, правила поведения в бассейне	1ч.		
Тема 2. 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания 2. Специальные плавательные упражнения для освоения с водой,	1ч.		

специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на груди.			
Тема 3. 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания, 2. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на груди. 3. Игры на воде (поплавок) "	1ч.		
Тема 4. 1. Общеразвивающие физические упражнения 2. Специальные плавательные упражнения для совершенствование техники выполнения кроля на груди. 3. Контроль способы удержание на воде "Поплавок" 4. Игры на воде: "волны на море", ""догони"	1ч.		
Тема 5. 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания, 2. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на груди. 3. Игры на воде."	1ч.		
Тема 6. 1. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на груди 2. Обучение стартам, 3. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания	1ч.		
Тема 7 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания 2. Специальные плавательные упражнения на совершенствование техники выполнения кроля на груди, 3. Совершенствование техники выполнения стартов	1ч.		
Тема 8 Знание о физической культуре: Всестороннее и гармоничное и физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. 1. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на груди, 2. Совершенствование стартов, 3. Подвижные игры на воде "Морской бой"	1ч.		
Тема 9.	1ч.		

1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания 2. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на груди, обучение поворотам			
Тема 10 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания 2. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине, совершенствование поворотов в воде, 3. Подвижные игры "водолазы"	1ч.		
Тема 11 1.Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине. 2. Совершенствование поворотов в воде 3. Физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания	1ч.		
Тема 12 Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация досуга средствами физической культуры. 1. ОРУ 2. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине. 3. Совершенствование поворотов в воде 4. Подвижные игры, эстафеты на воде	1ч.		
Тема 13 1. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине. 2. Контроль техники выполнения поворотов. 3. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания.	1ч.		
Тема 14 1.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания 2. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на спине. 3. Подвижные игры на воде	1ч.		
Тема 15 1. ОРУ на развитие физических качеств. 2. Контроль техники выполнения кроля на спине. 3. Проплывание дистанции 50 м.	1ч.		
Тема 16	1ч.	1ч.	

<p>Знание о физической культуре: Всестороннее и гармоничное и физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>1. Обучение нырянию ногами и головой.</p> <p>2. Специальные плавательные упражнения на совершенствование техники выполнения кроля на спине. 3. Подвижные игры на воде (Брызги)</p>			
<p>Тема 17</p> <p>1. Совершенствование нырянию ногами и головой. 2. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3. Специальные плавательные упражнения для техники выполнения кроля на спине.</p>	1ч.		
<p>Тема 18</p> <p>1. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения брасса. 2. Совершенствование ныряния ногами и головой. 3. Подвижные игры в воде.</p>	1ч.		
<p>Тема 19</p> <p>1. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения брасса. 2. Совершенствование ныряния ногами и головой. 3. Прохождение дистанции 50 м.</p>	1ч.		
<p>Тема 20</p> <p>Знание о физической культуре: Всестороннее и гармоничное и физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>1. ОРУ для развития физических качеств. 2. Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники выполнения брасса 3. Совершенствование ныряния ногами и головой.</p>	1ч.		
<p>Тема 21</p> <p>1. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения брасса 2. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p>	1ч.		
<p>Тема 22</p> <p>Знание о физической культуре: Всестороннее и гармоничное и физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>1. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения брасса 2. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения</p>	1ч.		

установленных нормативов (тестов ГТО). 3. Эстафеты в воде			
Тема 23 1. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения брасса. 2. Упражнения на дыхание. 3. Старты с тумбы	1ч.		
Тема 24 1. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения брасса. 2. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1ч.		
Тема 25 Знание о физической культуре: Всестороннее и гармоничное и физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. 1. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения брасса. 2. Подвижные игры на воде. 3. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1ч.		
Тема 26 Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация досуга средствами физической культуры. 1. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения способом баттерфляй. 2. Весёлые старты. 3. ОРУ на воде	1ч.		
Тема 27 1. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения способом баттерфляй. 2. Упражнения на дыхание 3. ОРУ на воде и суше	1ч.		
Тема 28 1. ОРУ на воде 2. Совершенствование техники выполнения "баттерфляй". Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3. Проплывание дистанции 100м. на результат	1ч.		
Тема 29 Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация досуга средствами физической культуры. 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических	1ч.		

качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). Подвижные игры на воде			
Тема 30 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Ныряние ногами и головой	1 ч.		
Тема 31 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 2. Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения баттерфляя. 3. Контроль техники выполнения баттерфляя	1 ч.		
Тема 32 Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация досуга средствами физической культуры. 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств 2. Совершенствование нырянию ногами и головой. 3. Подвижные игры с нырянием.	1 ч.		
Тема 33 1. Совершенствование нырянию ногами и головой. 2. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1 ч.		
Тема 34 1. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств на материале плавания для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Контроль ныряние головой и ногами.	1 ч.		

8 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
Раздел I Легкая атлетика	7 ч.		
Тема 1. 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского	1 ч.		договор

<p>движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3. Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 4.Совершенствование техники спринтерского бега. 5.Совершенствование техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега.</p>			
<p>Тема 2. 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 4.Совершенствование техники спринтерского бега. 5.Совершенствование техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега. 6. Бег на 30, 60 м. на результат</p>	1ч.	1 ч.	
<p>Тема 3. 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 4.Совершенствование техники спринтерского бега. 5.Совершенствование техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега. 6. Бег на 30, 60 м. на результат</p>	1ч.		
<p>Тема 4. 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 4.Совершенствование техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега. 5. Прыжки в длину с места на результат</p>	1ч.		

<p>Тема 5. 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 4.Совершенствование прыжка в высоту с 7 - 9 шагов разбега 5.Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.</p>	1ч.		
<p>Тема 6. 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 4.Совершенствование прыжка в высоту с 7 - 9 шагов разбега 5.Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.</p>	1ч.		
<p>Тема 7. 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 4.Контроль прыжка в высоту с 7 - 9 шагов разбега 5.Контроль техники метания малого мяча в цель и на дальность.</p>	1ч.		
<p>Раздел II Гимнастика с основами акробатики</p>	14ч.		
<p>Тема 8. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физ) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики 4.Строевые упражнения: совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу. 5.Акробатические</p>	1ч.		творчество

упражнения: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене			
Тема 9. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики 4.Акробатические упр: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене 5. Строевые упражнения: совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу. Перестроения в движении.	1ч.		
Тема 10. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики 4.Акробатические упр: контроль техники выполнения: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене 5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье на результат	1ч.		
Тема 11. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Опорные прыжки: юноши- освоение прыжка согнув ноги через козла в длину высота 110-115 см). Девочки: освоение прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см 5. Освоение техники висов и упоров на низкой перекладине 6.Поднимание туловища из положения лежа на результат	1ч.		
Тема 12. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности	1ч.		

<p>3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Опорные прыжки: юноши- Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину - 100-115 см). Девочки: Совершенствование прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на -110 см 5. Совершенствование техники висов и упоров на перекладине 6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>			
<p>Тема 13. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Опорные прыжки: юноши- Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину - 10-115 см). Девочки: Совершенствование прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на -110 см 5. Совершенствование техники висов и упоров на низкой перекладине 6.Подтягивание из вися на перекладине</p>	1ч.		
<p>Тема 14. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Совершенствование размахиваний в упоре, упоре на руках и предплечьях, соскока махом назад-п/б 5. Совершенствование подъема переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахивании изгибами, простых и смешанных висах и упорах- р/б</p>	1ч.		
<p>Тема 15 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Совершенствование размахиваний в упоре, упоре на руках и предплечьях, соскока махом назад-п/б 5. Совершенствование подъема переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахивании изгибами, простых и смешанных висах и упорах- р/б</p>	1ч.		

<p>Тема 16. 1..Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Освоение кувырка вперед из седа ноги врозь в седы ноги врозь и из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в седы ноги врозь- п/б 5.Освоение новых элементом по программе предусматривается опускание вперед в вис присев из упора на н/ж.-р/б</p>	1ч.	1ч.	
<p>Тема 17. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Совершенствование кувырка вперед из седа ноги врозь в седы ноги врозь и из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в седы ноги врозь- п/б 5.Совершенствование новых элементом по программе предусматривается опускание вперед в вис присев из упора на н/ж.-р/б</p>	1ч.		
<p>Тема 18. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Совершенствование комбинации из ранее изученных элементов- п/б 5.Совершенствование комбинации из ранее изученных элементов- на н/ж.-р/б</p>	1ч.		
<p>Тема 19. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Контроль техники выполнения комбинации из ранее изученных элементов- п/б 5.Контроль техники выполнения комбинации из ранее изученных элементов на н/ж.-р/б</p>	1ч.	1ч.	
<p>Тема 20. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности</p>	1ч.		

3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Выполнение упражнений на равновесие: комбинация для совершенствования			
Тема 21. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4. Выполнение упражнений на равновесие: комбинация для совершенствования	1ч.		
Раздел III Спортивные игры, баскетбол	13ч.		договор
Тема 22. 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. 5. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. 6.Учебная игра	1ч.		
Тема 23. 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Совершенствование техники ведения мяча. 5.Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой 6.Учебная игра	1ч.	1ч.	
Тема 24 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр	1ч.		

<p>4. Совершенствование техники бросков мяча. 5.Броски одной рукой после ведения(2 шага бросок) 6.Учебная игра</p>			
<p>Тема 25. 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Совершенствование техники бросков мяча. 5.Броски одной рукой после ведения (2 шага бросок) 6.Учебная игра</p>	1ч.		
<p>Тема 26 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Совершенствование техники бросков мяча. 5. Броски одной рукой после ведения (2 шага бросок) 6.Учебная игра</p>	1ч.		
<p>Тема 27. 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Контроль техники бросков мяча. 5.Контроль броска одной рукой после ведения(2 шага бросок) 6.Учебная игра</p>	1ч.		
<p>Тема 28. 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале</p>	1ч.		

<p>спортивных игр 4.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 5.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>6.Учебная игра</p>			
<p>Тема 29.</p> <p>1.Знания о физической культуре(баскетбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>4.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 5.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>6.Учебная игра</p>	1ч.		
<p>Тема 30.</p> <p>1.Знания о физической культуре(баскетбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>4.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p>5.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>6.Учебная игра</p>	1ч.		
<p>Тема 31</p> <p>1.Знания о физической культуре(баскетбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных</p>	1ч.		

<p>физических качеств на материале спортивных игр 4.Контроль техники вырывания и выбивания мяча, перехвата во время учебной игры. 5.Обучение нападению быстрым прорывом (3:2). 6.Учебная игра</p>			
<p>Тема 32 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка). 5.Совершенствованиетехники нападения быстрым прорывом (3:2). 6.Учебная игра</p>	1ч.		
<p>Тема 33 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка). 5.Совершенствованиетехники нападения быстрым прорывом (3:2). 6.Учебная игра</p>	1ч.		
<p>Тема 34 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).</p>	1ч.		

5.Совершенствованиетехники нападения быстрым прорывом (3:2). 6.Учебная игра			
Раздел IV Лыжные гонки	14ч.		договор
Тема 35 1. Знания о физической культуре 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 5. Обучение методике торможения и поворот "плугом". 6. Подвижные игры	1ч.		
Тема 36 1. Знания о физической 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 5. Совершенствование техники торможения и поворот "плугом". 6Подвижные игры	1ч.		
Тема 37 1. Знания о физической культуре 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 5. Совершенствование техники торможения и поворот "плугом". 6. Подвижные игры	1ч.		
Тема 38	1ч.		

<p>1. Знания о физической культуре</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>4. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).</p> <p>5. Совершенствование техники торможения и поворот "плугом".</p> <p>6. Подвижные Игры</p>			
<p>Тема 39</p> <p>1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>4. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).</p> <p>5. Контроль торможения и поворот "плугом".</p> <p>6. Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 40</p> <p>1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>4.Совершенствование конькового хода.</p> <p>5.Одновременный одношажный ход</p>	1ч.	1.ч	
<p>Тема 41</p> <p>1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх)</p> <p>2. Способы двигательной</p>	1ч.		

<p>(физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>4.Совершенствование конькового хода.</p> <p>5.Одновременный одношажный ход</p> <p>6.Подвижные игры</p>			
<p>Тема 42</p> <p>1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>4.Совершенствование конькового хода.</p> <p>5.Одновременный одношажный ход</p> <p>6. Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 43</p> <p>1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>4.Совершенствование конькового хода.</p> <p>5.Одновременный одношажный ход</p> <p>6. Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 44</p> <p>1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале</p>	1ч.		

<p>лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>4.Совершенствование конькового хода.</p> <p>5.Одновременный одношажный ход</p> <p>6. Подвижные игры.</p>			
<p>Тема 45</p> <p>1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>4.Совершенствование конькового хода.</p> <p>5.Одновременный одношажный ход</p> <p>6. Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 46</p> <p>1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>4.Совершенствование конькового хода.</p> <p>5.Одновременный одношажный ход</p> <p>6. Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 47</p> <p>1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p>	1ч.		

4.Совершенствование конькового хода. 5.Одновременный одношажный ход 6. Подвижные игры			
Тема 48 1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4.Контроль техники конькового хода. 5.Прохождение дистанции 5 км. на результат	1ч.		
Раздел V Спортивные игры, волейбол	13ч.		договор
Тема 49 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 5.Передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи.	1ч.		
Тема 50 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. 5.Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи.	1ч.		
Тема 51	1ч.		

<p>1.Знания о физической культуре(волейбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>4.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.</p> <p>5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.</p>			
<p>Тема 52</p> <p>1.Знания о физической культуре(волейбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>4.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.</p> <p>5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.</p>	1ч.		
<p>Тема 53</p> <p>1.Знания о физической культуре(волейбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>4.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.</p> <p>5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.</p>	1ч.		
<p>Тема 54</p> <p>1.Знания о физической культуре(волейбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>4.Обучение техники верхней прямой подаче</p> <p>5.Обучение техники прямого нападающего удара через сетку.</p>	1ч.	1ч.	
<p>Тема 55</p> <p>1.Знания о физической культуре(волейбол)</p>	1ч.		

<p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>4. Совершенствование техники верхней прямой подачи</p> <p>5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.</p>			
<p>Тема 56</p> <p>1.Знания о физической культуре(волейбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>4. Совершенствование техники верхней прямой подачи</p> <p>5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.</p>	1ч.		
<p>Тема 57</p> <p>1.Знания о физической культуре(волейбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>4. Контроль техники верхней прямой подачи</p> <p>5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.</p>	1ч.		
<p>Тема 58</p> <p>1.Знания о физической культуре(волейбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>4.Прямой нападающий удар после передачи пасующего</p> <p>5. Обучение техники блокирования</p>	1ч.		
<p>Тема 59</p> <p>1.Знания о физической культуре(волейбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных</p>	1ч.		

физических качеств на материале спортивных игр 4.Прямой нападающий удар после передачи пасующего 5.Совершенствование техники блокирования			
Тема 60 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Прямой нападающий удар после передачи пасующего 5.Совершенствование техники блокирования	1ч.		
Тема 61 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Прямой нападающий удар после передачи пасующего 5.Совершенствование техники блокирования	1ч.		
Раздел I Легкая атлетика	7ч.		договор
Тема 62 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 4.Совершенствование прыжка в высоту с 7 - 9 шагов разбега 5.Совершенствование метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) (девушки - с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16 м).	1ч.		
Тема 63 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России).	1ч.	1ч.	

<p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики</p> <p>4.Совершенствование прыжка в высоту с 7 - 9 шагов разбега</p> <p>5.Совершенствование метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) (дев - с расстояния 12 - 14 м, юн - до 16 м).</p>			
<p>Тема 64</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России.).</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики</p> <p>4.Совершенствование прыжка в высоту с 7 - 9 шагов разбега</p> <p>5.Совершенствование метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) (дев - с расстояния 12 - 14 м, юн - до 16 м).</p>	1ч.		
<p>Тема 65</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики</p> <p>4.Совершенствование прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега.</p> <p>5. Бег 60 метров на результат</p>	1ч.		
<p>Тема 66</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>2.Способы двигательной</p>	1ч.		

(физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 4.Совершенствование прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега. 5.Бег 30 метров на результат			
Тема 67 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 4.Бег 200 метров на результат 5.Прыжок в длину с разбега на результат	1ч.		
Тема 68 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на материале лёгкой атлетики 4.Контроль техники выполнения прыжка в высоту с 7 - 9 шагов разбега 5. Контроль техники выполнения метания малого мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча на результат.	1ч.		
Раздел VI Плавание	34ч.		договор
Тема 69 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Инструктаж по техники безопасности на уроках плавания	1ч.		
Тема 70 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского	1ч.		

<p>движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Совершенствование техники плавания: Кроль на груди 5.Совершенствование техники плавания: Брасс</p>			
<p>Тема 71 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Совершенствование техники плавания: Кроль на груди 5.Совершенствование техники плавания: Брасс</p>	1ч.		
<p>Тема 72 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Совершенствование техники плавания: Кроль на груди 5.Совершенствование техники плавания: Брасс</p>	1ч.		
<p>Тема 73 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Совершенствование техники плавания: Кроль на груди 5.Совершенствование техники плавания: Брасс</p>	1ч.		
<p>Тема 74</p>	1ч.		

<p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Совершенствование техники плавания: Кроль на груди 5.Совершенствование техники плавания: Брасс</p>			
<p>Тема 75 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Совершенствование техники плавания: Кроль на груди 5.Совершенствование техники плавания: Брасс</p>	1ч.		
<p>Тема 76 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Совершенствование техники плавания: Кроль на груди 5.Совершенствование техники плавания: Брасс</p>	1ч.		
<p>Тема 77 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Совершенствование техники плавания: Кроль на груди 5.Совершенствование техники плавания: Брасс</p>	1ч.		

<p>Тема 78</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Совершенствование техники плавания: Кроль на спине. 5.Совершенствование техники плавания: Баттерфляй</p>	1ч.		
<p>Тема 79</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Совершенствование техники плавания: Кроль на спине. 5.Совершенствование техники плавания: Баттерфляй</p>	1ч.		
<p>Тема 80</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Совершенствование техники плавания: Кроль на спине. 5.Совершенствование техники плавания: Баттерфляй</p>	1ч.		
<p>Тема 81</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания</p>	1ч.		

<p>4.Совершенствование техники плавания: Кроль на спине.</p> <p>5.Совершенствование техники плавания: Баттерфляй</p>			
<p>Тема 82</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания</p> <p>4.Совершенствование техники плавания: Кроль на спине.</p> <p>5.Совершенствование техники плавания: Баттерфляй</p>	1ч.		
<p>Тема 83</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания</p> <p>4.Совершенствование техники плавания: Кроль на спине.</p> <p>5.Совершенствование техники плавания: Баттерфляй</p>	1ч.		
<p>Тема 84</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания</p> <p>4.Совершенствование техники плавания: Кроль на спине.</p> <p>5.Совершенствование техники плавания: Баттерфляй</p>	1ч.		
<p>Тема 85</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское</p>	1ч.		

<p>движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Совершенствование техники плавания: Кроль на спине. 5.Совершенствование техники плавания: Баттерфляй</p>			
<p>Тема 86 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Контроль техники плавания: Кроль на спине. 5.Контроль техники плавания: Баттерфляй</p>	1ч.		
<p>Тема 87 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Способы освобождения от захватов тонущего 5. Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 88 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Способы освобождения от захватов тонущего 5. Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 89</p>	1ч.		

<p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Способы освобождения от захватов тонущего 5. Подвижные игры</p>			
<p>Тема 90 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Способы освобождения от захватов тонущего 5. Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 91 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Способы освобождения от захватов тонущего 5. Подвижные игры</p>	1ч.	1ч.	
<p>Тема 92 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Толкание и буксировка пльвущего предмета 5. Подвижные игры</p>	1ч.		

<p>Тема 93</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания</p> <p>4.Толкание и буксировка плавущего предмета</p> <p>5. Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 94</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания</p> <p>4.Толкание и буксировка плавущего предмета</p> <p>5. Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 95</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания</p> <p>4.Толкание и буксировка плавущего предмета</p> <p>5. Подвижные игры</p>	1ч.		
<p>Тема 96</p> <p>1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания</p> <p>4.Толкание и буксировка плавущего</p>	1ч.		

предмета 5. Подвижные игры			
Тема 97 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Способы транспортировки пострадавшего в воде 5. Подвижные игры	1ч.		
Тема 98 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Способы транспортировки пострадавшего в воде 5. Подвижные игры	1ч.		
Тема 99 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Способы транспортировки пострадавшего в воде 5. Подвижные игры	1ч.		
Тема 100	1ч.		

1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Способы транспортировки пострадавшего в воде 5. Подвижные игры			
Тема 101 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Способы транспортировки пострадавшего в воде 5. Подвижные игры	1ч.	1ч.	
Тема 102 1.Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале плавания 4.Совершенствование техники плавания: Кроль на груди 5.Совершенствование техники плавания: Брасс	1ч.		

9 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
Раздел I Легкая атлетика	7ч		
Тема 1	1ч.		договор

<p>1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>3.Совершенствование двигательных способностей.</p> <p>4.Обучение технике спринтерского бега.</p> <p>5.Обучение технике прыжка в длину.</p>			
<p>Тема 2</p> <p>1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>3.Совершенствование двигательных способностей.</p> <p>4.Обучение технике спринтерского бега.</p> <p>5.Обучение технике прыжка в длину.</p>	1ч.		
<p>Тема 3</p> <p>1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>3.Совершенствование двигательных способностей.</p> <p>4.Совершенствование техники спринтерского бега.</p> <p>5.Совершенствование техники прыжка в длину.</p>	1ч.	1ч.	
<p>Тема 4</p> <p>1. Контрольные упражнения: 1.Бег 60 м, сек.</p> <p>2.Прыжки в длину с места. 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Совершенствование двигательных способностей.</p>	1ч.		
<p>Тема 5</p> <p>1.Составление индивидуальных комплексов занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Совершенствование двигательных способностей.4.Обучение технике прыжка в высоту.5.Обучение технике броска набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места и с 2-4 шагов вперед–вверх.</p>	1ч.		
<p>Тема 6</p> <p>1.Составление индивидуальных комплексов занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Совершенствование двигательных способностей.4.Совершенствование техники</p>	1ч.		

прыжка в высоту.5.Обучение технике броска набивного мяча двумя руками из различных и. п. с места и с 2-4 шагов вперед – вверх.			
Тема 7 1.Составление индивидуальных комплексов занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Совершенствование двигательных способностей. 4. Контрольные упражнения: Прыжок в высоту с разбега. 5.Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из различных и. п. с места и с 2-4 шагов вперед – вверх.	1ч.		
Раздел II Гимнастика с основами акробатики	14 ч.		
Тема 8 1.Составление индивидуальных комплексов занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3. Совершенствование двигательных способностей. 4. Контрольные упражнения: Прыжок в высоту с разбега. 5.Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из различных и. п. с места и с 2-4 шагов вперед – вверх.	1ч.		творчество
Тема 9 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3.Общеразвивающие упражнения. 4. Обучение строевым приемам. 5. Совершенствование. Мальчики - из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком. Девочки - равновесия на одной, выпад вперед и кувырок вперед.	1ч.		
Тема 10 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3.Общеразвивающие упражнения. 4. Строевые приемы. 5. Контроль: Мальчики - из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком. Девочки - равновесия на одной, выпад вперед и кувырок вперед.	1ч.		
Тема 11 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3.Общеразвивающие упражнения. 4. Строевые приемы. 5. Контрольные нормативы: Подъем туловища за 1мин. из положения лежа на спине.;	1ч.	1ч.	

Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.			
Тема 12 1.Составление индивидуальных комплексов.2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы.5. Совершенствование опорный прыжок: Мальчики - прыжок согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки - обучение прыжку боком через коня в ширину на высоте 110 см. Равновесие: Совершенствование комбинаций.	1ч.		
Тема 13 1.Составление индивидуальных комплексов.2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы.5. Совершенствование опорный прыжок: Мальчики - прыжок согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки - прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.	1ч.		
Тема 14 1.Составление индивидуальных комплексов.2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы.5. Контроль, опорный прыжок: Мальчики - прыжок согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки - прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.	1ч.		
Тема 15 1.Составление индивидуальных комплексов.2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы.5. Висы и упоры. Совершенствование ранее освоенных элементов в комбинации. Обучение подъему переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад.	1ч.		
Тема 16 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы 5. Висы и упоры. Контроль в комбинации из ранее освоенных элементов. Совершенствование подъема переворотом махом и силой на высокой	1ч.		

перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад.			
Тема 17 1.Составление индивидуальных комплексов.2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы. 5. Висы и упоры. Контроль в комбинации из ранее освоенных элементов. Совершенствование подъема переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад.	1ч.		
Тема 18 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.ОРУ. 3. Строевые приемы. 4. Висы и упоры. Обучение: 1.Размахивания в упоре на предплечьях и руках, упоре, соскоке махом назад, кувырке вперед из седа ноги врозь, подъеме махом назад в седа ноги врозь из упора на предплечьях.2.Подъема махом вперед в седа ноги врозь из размахивания в упоре на предплечьях.б.Совершенствование комбинации на равновесии.	1ч.		
Тема 19. 1.Составление индивидуальных комплексов 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр 3. Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы 5. Брусья параллельные. Совершенствование комбинации из ранее освоенных элементов.	1ч.		
Тема 20. 1.Составление индивидуальных комплексов 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы 5. Брусья разновысотные. Совершенствование комбинации ранее освоенных упражнений.	1ч.		
Тема 21. 1.Составление индивидуальных комплексов 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы 5. Контроль: Наклоны вперед из положения сидя; Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	1ч.	1ч.	
Раздел III Спортивные игры, баскетбол	13ч.		договор
Тема 22.	1ч.		

1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3.Обучение: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения мяча			
Тема 23 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3.Совершенствование: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения мяча	1ч.		
Тема 24 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3.Совершенствование: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Контроль: Челночный бег 3х10 м, сек	1ч.	1ч.	
Тема 25 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.обучение: Техника бросков мяча	1ч.		
Тема 26 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Техника бросков мяча	1ч.		
Тема 27 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Техника бросков мяча	1ч.		
Тема 28 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Обучение: Индивидуальной технике защиты	1ч.		
Тема 29 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Индивидуальной технике защиты	1ч.		
Тема 30 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений,	1ч.		

остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Индивидуальной технике защиты			
Тема 31 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Обучение: Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1ч.		
Тема 32 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование:Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1ч.		
Тема 33 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование:Нападение быстрым прорывом (3:2)Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1ч.		
Тема 34 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1ч.		
Раздел IV Лыжные гонки	14ч.		договор
Тема 35 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.	1ч.		

Общеразвивающие упражнения. Обучение: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы			
Тема 36 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5 км.	1ч.		
Тема 37 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Обучение: Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5 км.	1ч.		
Тема 38 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы.	1ч.		
Тема 39 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прохождение дистанции до 5 км. Спуски и подъёмы.	1ч.	1ч.	
Тема 40 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения.	1ч.		

Совершенствование: Спуски и подъёмы. Контроль: Прохождение дистанции до 5 км.			
Тема 41 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов.	1ч.		
Тема 42 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы	1ч.		
Тема 43 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5 км	1ч.		
Тема 44 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5 км.	1ч.		
Тема 45 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения.	1ч.		

Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5 км.			
Тема 46 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5 км.	1ч.		
Тема 47 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5 км.	1ч.		
Тема 48 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Прохождение дистанции до 5 км.	1ч.		
Раздел V Спортивные игры, волейбол	13ч.		договор
Тема 49 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Обучение: Прием мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	1ч.		
Тема 50 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Совершенствование: Прием мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	1ч.		
Тема 51 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие	1ч.		

упражнения 4. Совершенствование: Прием мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.			
Тема 52 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Обучение: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.	1ч.		
Тема 53 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Совершенствование: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.	1ч.		
Тема 54 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Совершенствование: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.	1ч.		
Тема 55 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Обучение: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1ч.		
Тема 56 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Совершенствование: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1ч.	1ч.	
Тема 57 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Совершенствование: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1ч.		
Тема 58 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Обучение: Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Индивидуальное. Групповое. Страховка при блокировании.	1ч.		

Тема 59 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Совершенствование: Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Индивидуальное. Групповое. Страховка при блокировании.	1ч.		
Тема 60 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Контроль: Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Контрольные упражнения	1ч.		
Тема 61 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Совершенствование: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1ч.		
Раздел I Легкая атлетика	7 ч.		договор
Тема 62 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Обучение: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность,	1ч.		
Тема 63 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Обучение: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность,	1ч.		
Тема 64 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Совершенствование: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность,	1ч.	1ч.	
1 Тема 65 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая	1ч.		

подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Совершенствование: Техника спринтерского бега. Техника прыжка в длину.			
Тема 66 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Совершенствование: Техника спринтерского бега. Техника прыжка в длину.	1ч.		
Тема 67 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Контрольные упражнения: Прыжки в длину с места	1ч.		
Тема 68 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Контрольные упражнения: Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин. Прыжок в длину с разбега	1ч.		
Раздел 6 Плавание	34ч.		
Тема 69 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Совершенствование разновидностей техники плавания. 4.Обучение способа освобождения от захватов тонущего. 5.Обучение способа транспортировки пострадавшего в воде.	1ч.		
Тема 70 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Совершенствование разновидностей техники плавания. 4.Обучение способа освобождения от	1ч.		

захватов тонущего. 5.Обучение способа транспортировки пострадавшего в воде.			
Тема 71 1.Совершенствование разновидностей техники плавания. 2.Совершенствование способов освобождения от захватов тонущего. 3.Обучение толканию и буксировке плывущего предмета. 3..Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 4.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.	1ч.		
Тема 72 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. 4. Контроль: Разновидности техники плавания.	1ч.		
Тема 73 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Способы транспортировки пострадавшего в воде. 4. Контроль: Способы освобождения от захватов тонущего.	1ч.		
Тема 74 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Толкание и буксировка плывущего предмета. 4. Контроль: Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1ч.	1ч.	
Тема 75 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая	1ч.		

подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.			
Тема 76 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.	1ч.		
Тема 77 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета.	1ч.		
Тема 78 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1ч.		
Тема 79 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1ч.		
Тема 80 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Способы освобождения от захватов	1ч.		

тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета.			
Тема 81 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. 4. Контроль: Способы транспортировки пострадавшего в воде	1ч.		
Тема 82 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. 4. Контроль: Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1ч.		
Тема 83 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета.	1ч.		
Тема 84 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета.	1ч.		
Тема 85 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.	1ч.		

<p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания.</p> <p>Толкание и буксировка плавущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.</p>			
<p>Тема 86</p> <p>1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания.</p> <p>Толкание и буксировка плавущего предмета. Способы освобождения от захватов тонущего.</p>	1ч.		
<p>Тема 87</p> <p>1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания.</p> <p>Толкание и буксировка плавущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.</p>	1ч.		
<p>Тема 88</p> <p>1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Толкание и буксировка плавущего предмета. Способы освобождения от захватов тонущего. Контроль: Разновидности техники плавания.</p>	1ч.		
<p>Тема 89</p> <p>1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Контроль: Способы освобождения от</p>	1ч.		

захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде.			
<p>Тема 90</p> <p>1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания.</p> <p>Способы транспортировки пострадавшего в воде. Контроль: Толкание и буксировка плывущего предмета.</p>	1ч.		
<p>Тема 91</p> <p>1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания.</p> <p>Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета.</p>	1ч.		
<p>Тема 92</p> <p>1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания.</p> <p>Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде.</p>	1ч.		
<p>Тема 93</p> <p>1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Контроль: Разновидности техники плавания.</p>	1ч.		
<p>Тема 94</p> <p>1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.</p>	1ч.		

<p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Контроль: Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывающего предмета.</p>			
<p>Тема 95 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде.</p>	1ч.		
<p>Тема 96 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Контроль: Толкание и буксировка плывающего предмета.</p>	1ч.		
<p>Тема 97 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде.</p>	1ч.		
<p>Тема 98 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Контроль: Разновидности техники плавания.</p>	1ч.		

Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде			
Тема 99 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Толкание и буксировка плавущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1ч.		
Тема 100 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плавущего предмета.	1ч.		
Тема 101 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Совершенствование: Разновидности техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плавущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1ч.		
Тема 102 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3. Контроль: Разновидности техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плавущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1ч.		

Нормативы комплекса ГТО

III СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золото й
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (кол-во очков)	3	5	7	3	5	7
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

IV СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы
---	------------------------	-----------

п/п		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золото й
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или на бег на 3000 м	15.20	14.50	13.0	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

13	Туристический поход с проверкой тур. навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во очков)	3	5	7	3	5	7
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	7	8	9	7	8	9

Уровень физической подготовленности 5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3

5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5

8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Теоретический материал по физической культуре, реализуемый в процессе уроков

Классы	Знания о физической культуре
5 класс	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека. Подвижная игра «НА зарядку становись!». Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Упражнения для тренировки различных групп мышц.
6 класс	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цели и задачи современного Олимпийского движения. Первые Олимпийские чемпионы современности. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию ф.к.; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движения и ловкости. Организация и планирование занятий по развитию физических качеств. Восстановительный массаж. Его роль и значение в укреплении здоровья человека. Правила проведения массажа и гигиенические требования к ним. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
7 класс.	Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Всестороннее и гармоничное и физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.
8 класс.	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе. Адаптивная физическая культура. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
9 класс.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
5 класс.	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации; аутотренинга. Самонаблюдение и самоконтроль.
6 класс.	Проведение банных процедур. Их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы и развитие выносливости.

7 класс.	Организация досуга средствами физической культуры.
8 класс.	Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.
9 класс.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий.