МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

г. Полесск ул. Шевчука, дом 10, телефон/факс: 8-401-58-3-53-65

e-mail: maouschoolpolessk@yandex.ru
www.polessk-school.ru

СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического совета
МАОУ «Полесская СОШ»
протокол № 1 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «Полесская СОШ»
_____ С.А. Головачёв
Приказ № 344 от 30.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

адаптированная основная общеобразовательная программа
для детей с задержкой психического развития

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ПОЛЕССК
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа для учащихся с задержкой психического развития по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобразования РФ от 05.03.2004 № 1089) и Примерной программы по физической культуре для средней школы.

Согласно основной образовательной программе среднего общего образования МАОУ «Полесская СОШ» на изучение предмета в 5-9 классах отводится следующее количество часов:

5 класс – 68 часов, из них 16 часов плавание

6 класс – 68 часов, из них 16 часов плавание

7 класс – 68 часов, из них 18 часов плавание

8класс – 102 часа, из них 25 часов – внутрипредметный модуль (18 часов плавание;

9 класс – 102 часа, из них 34 часа – внутрипредметный модуль;

В каждом классе запланирована промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов по итогам учебного года Обучение физической культуре в основной школе направлено на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Физическое воспитание обучающихся 5-9 классов направлено на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни; на обучение основам базовых видов двигательных действий; на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма; на углубленное представление об основных видах спорта; на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Программа соответствует образовательному минимуму содержания основных образовательных программ и требованиям к уровню подготовки учащихся, позволяет работать без перегрузок в классе с детьми разного уровня обучения, включая детей с особыми образовательными возможностями. Она позволяет сформировать у учащихся основной школы достаточно широкое представление о физической картине мира.

Преподавание предмета «Физическая культура» в основной школе осуществляется по Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (ФГОС ООО).

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

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

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

•рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

•характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

•раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

•разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

•руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

•руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

•составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

•классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

•самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

•тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

•выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

•выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

•выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

•выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и

бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Волейбол».

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Отбивание мяча *одной и двумя руками.* Удар по мячу *одним или двумя кулаками.* Броски мяча *сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, г***рупповая и командная тактика.** Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные

действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. С***овершенствование навыков бега.*** Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Модуль 4. Плавание.

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с

дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование руг и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Игры на воде: «пятнашки с поплавками», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки», «водное поло» и эстафеты. Проплывание учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Лапта»).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые *п*рименяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура 5 класс - 68 часов, из них 18 часов плавание

№ Урока	Название раздела, темы уроков	Количество часов
	Легкая атлетика. **Спринтерский бег.**	**10** **5**
1	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
2	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1
3	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
4	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
5	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	**5**
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* х *1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Метание малого мяча на дальность.	1
10	Прыжок в длину с разбега на оценку.	1
	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	**6**
11	Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1
12	Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1
13	Равномерный бег *(13 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	1

14	Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	1
15	Равномерный бег *(16 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	1
16	Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	1
Спортивные игры. **Баскетбол.**		**16** **8**
17	Правила ТБ на спортивных играх. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
18	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
19	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
20	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1
21	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	1
22	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков.	1
23	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
24	Стойка и передвижения игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
Волейбол.		**8**
25	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1
26	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
27	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. «Летучий мяч»	1

28	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1
29	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	1
30	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты.	1
31	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты.	1
32	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
Плавание		**18**
33	Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра « Займи свое место»	1
34	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Свободное плавание(5 мин.)	1
35	Зал сухого плавания ОРУ.Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание(5 мин.)	1
36	Зал сухого плавания ОРУ . Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание(5 мин.)	1
37	В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Свободное плавание.	1
38	Зал сухого плавания ОРУ. Согласованные движения рук , ног, головы. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности. Игра " Поплавок".	1
39	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание(5 мин,)	1
40	Зал сухого плавания ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова	1

	затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Свободное плавание(5 мин.).	
41	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Свободное плавание (5мин.).	1
42	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине (с доской в руках- контроль - работа ног). Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Закрепление и отработка пройденного материала.	1
43	Зал сухого плавания ОРУ .Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание(игры на погружение).	1
44	Зал сухого плавания ОРУ . Закрепление пройденного материала. Свободное плавание(5 мин.)	1
45	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Свободное плавание(5 мин.)	1
46	Зал сухого плавания ОРУ.Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание(5 мин.)	1
47	Зал сухого плавания ОРУ . Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание(5 мин.)	1
48	В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Свободное плавание.	1
49	Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра « Займи свое место»	1
50	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Свободное плавание(5 мин.)	1
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		**8**
51	Инструктаж по ТБ.Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1

52	Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1
53	Равномерный бег *(13 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	1
54	Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	1
55	Равномерный бег *(16 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	1
56	Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	1
57	Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости.	1
58	Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1
Легкая атлетика. **Спринтерский бег.**		**10** **5**
59	Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
60	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1
61	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
62	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
63	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
Прыжок в высоту. Метание малого мяча.		**2**
64	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
65	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Прыжок в длину. Метание малого мяча.		**3**
66	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные	1

	беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
67	Метание малого мяча на дальность.	1
68	Прыжок в длину с разбега на оценку.	1
	ИТОГО:	**68 ч.**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура 6 класс - 68 часов, из них 16 часов плавание

№ урока	Название раздела, темы уроков	Количество часов
	Легкая атлетика.	**10**
	Спринтерский бег.	**5**
1.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	1
2.	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
3.	Бег на результат *(60 м). С*пециальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
4.	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
5.	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	**3**
6.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* х *1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 × 1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9.	Метание малого мяча на дальность.	1
10.	Прыжок в длину с разбега на оценку.	1
	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	**6**
11.	Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости.	1
12.	Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1
13.	Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости.	1
14.	Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости.	1

15.	Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	1
16.	Бег по пересеченной местности *(2 км)*. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.	1
Плавание		**16**
17.	Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра « Займи свое место»	1
18.	Зал сухого плавания ОРУ .Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль - работа рук). Свободное плавание(5 мин).	1
19.	Зал сухого плавания ОРУ .Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.	1
20.	Зал сухого плавания ОРУ .Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Свободное плавание(5 мин.)	1
21.	Зал сухого плавания ОРУ .Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).Игра " Морской бой".	1
22.	Зал сухого плавания ОРУ .Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно. Повороты в воде. Свободное плавание (5 мин.) Прыжки в воду с бортика.	1
23.	Зал сухого плавания ОРУ .Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Повороты в воде. Свободное плавание(прыжки в воду с бортика).	1
24.	Зал сухого плавания ОРУ . Освоение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Свободное плавание(5 мин.)	1
25.	Зал сухого плавания ОРУ .Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно. Повороты в воде. Свободное плавание (5 мин.)	1

	Прыжки в воду с бортика.	
26.	Зал сухого плавания . ОРУ. Выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Кроль на животе. Свободное плавание(5 мин.)	1
27.	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. повороты. Свободное плавание(прыжки в воду с бортика).	1
28.	Техника безопасности на воде. Элементарная доврачебная помощь при травмах, тепловом ударе. Зал сухого плавания ОРУ . Плавание кролем на спине. Кроль на груди. повороты. Свободное плавание(прыжки в воду с бортика).	1
29.	Зал сухого плавания ОРУ .Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль - работа рук). Свободное плавание(5 мин).	1
30.	Зал сухого плавания ОРУ .Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.	1
31.	Зал сухого плавания ОРУ .Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Свободное плавание(5 мин.)	1
32.	Зал сухого плавания ОРУ .Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).Игра " Морской бой".	1
Спортивные игры. **Баскетбол.**		**10** **5**
33.	Правила ТБ на спортивных играх.Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах Развитие координационных качеств.	1
34.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
35.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля	1

	мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств.	
36.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1
37.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1
Волейбол.		**5**
38.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
39.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
40.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
41.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
42.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
Гимнастика. **Висы, строевые упражнения.**		**8** **3**
43.	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
44.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	1
45.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1
Акробатические упражнения.		**3**

46.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
47.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1
48.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
Опорный прыжок.		**2**
49.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1
50.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	1
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		**8**
51.	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
52.	Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1
53	Равномерный бег *(13 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	1
54.	Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	1
55.	Равномерный бег *(16 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	1
56.	Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	1
57.	Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости.	1
58.	Бег *(1500 м).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
Легкая атлетика. **Спринтерский бег.**		**10** **7**
59.	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1
60.	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние	1

	легкоатлетических упражнений на различные системы организма	
61.	Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
62.	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1
63.	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
64.	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
65.	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
Прыжок в высоту. Метание малого мяча.		**2**
66.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
67.	Метание малого мяча на дальность.	1
68.	Прыжок в длину с разбега на оценку.	1
	ИТОГО:	**68 ч.**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **7 класс** - 68 часов, из них 16 ч. плавание

№ урока	Название раздела, темы уроков	Количество часов
	Плавание	**16**
1.	Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Салкидогонялки»	1
2.	Разминка пловца- ОРУ. Повторение пройденного материала в прошлом году.— имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.); Игра на выдох и вдох .	1
3.	Зал сухого плавания .ОРУ; имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.). Обучить специальным подводящим упражнениям (движение ногами на месте: на груди, на спине; у	1
4.	Зал сухого плавания -ОРУ. — Движения в воде - выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.); Навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох. Открывать глаза в воде и делать глубокий выдох. Скольжение на спине и на животе с толчком от бортика. Обучить специальным подводящим упражнениям (движение ногами в скольжении: на груди, на спине; с плавательной доской и без) при плавании способом «кроль на спине». Свободное плавание.	1
5.	Зал сухого плавания ОРУ.— движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления. Обучить специальным подводящим упражнениям (движение ногами в скольжении: на груди, на спине; с плавательной доской и без; с задержкой дыхания и без) при плавании способом «кроль на спине».	1
6.	Зал сухого плавания ОРУ. Обучить специальным подводящим упражнениям (скольжение на спине с различным положением рук) при плавании способом «кроль на спине». Использование доски(между ног- работаем руками). Свободное плавание.	1
7.	Зал сухого плавания ОРУ. Погружение, всплывание и лежание. . Обучить специальным подводящим упражнениям (движение руками с плавательной доской, в скольжении на спине) при плавании способом «кроль на спине». Свободное плавание.	1
8.	Зал сухого плавания ОРУ. Работа рук при кроле на животе. Обучить специальным подводящим упражнениям (движение руками в скольжении на спине) при плавании	1

	способом «кроль на спине». Свободное плавание.	
9.	Зал сухого плавания ОРУ. Скольжение на груди с доской и без доски. Комбинации на работу рук поочередно, с разным вариантом вдоха и выдоха. Работа рук при кроли на спине. Свободное плавание(5 мин)	1
10.	Зал сухого плавания ОРУ— скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра; (использование доски)"Поплавок". Подготовительные движения техника - кроль на груди .Работа рук при кроле на груди. Комплекс упражнений для движениям ногами в воде. Повороты при плавании техникой кроль на спине. Свободное плавание.	1
11.	Зал сухого плавания ОРУ. Отработка пройденного материала. — скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра; (использование доски).Закрепить технику выполнения движений руками по элементам при плавании способом «кроль на спине».	1
12.	Зал сухого плавания ОРУ. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Обучить согласованности работы ног и рук при плавании способом «кроль на спине" Свободное плавание.	1
13.	Разминка пловца- ОРУ. Повторение пройденного материала в прошлом году.— имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.); Игра на выдох и вдох .	1
14.	Зал сухого плавания .ОРУ; имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.). Обучить специальным подводящим упражнениям (движение ногами на месте: на груди, на спине; у	1
15.	Зал сухого плавания -ОРУ. — Движения в воде - выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.); Навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох. Открывать глаза в воде и делать глубокий выдох. Скольжение на спине и на животе с толчком от бортика. Обучить специальным подводящим упражнениям (движение ногами в скольжении: на груди, на спине; с плавательной доской и без) при плавании способом «кроль на спине». Свободное плавание.	1
16.	Зал сухого плавания ОРУ.— движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления. Обучить специальным подводящим упражнениям (движение ногами в скольжении: на груди, на спине; с плавательной доской и без; с задержкой дыхания и без) при	1

	плавании способом «кроль на спине».	
	Спортивные игры. **Баскетбол.**	**24** **12**
17.	ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
18.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
19.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
20.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
21.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
22.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3, 4 × 4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
23.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3, 4 × 4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
24.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
25.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2*	1

	× 1, 3 × 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
26.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3 × 1, 3 × 2, 4 × 2).* Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
27.	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
28.	Учебная игра	1
Волейбол.		**12**
29.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
30.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
31.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
32.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
33.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
34.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
35.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
36.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
37.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в	1

	тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	
38.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
39.	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
40.	Учебная игра.	1
Гимнастика. **Висы, строевые упражнения.**		**10** **4**
41.	Техника безопасности.Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
42.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
43.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
44.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
Акробатические упражнения.		**3**
45.	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
46.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
47.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
Опорный прыжок.		**3**
48.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

49.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
50.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		**8**
51.	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
52.	Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
53.	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
54.	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
55.	Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
56.	Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
57.	Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
58.	Бег *(2 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
Легкая атлетика. **Спринтерский бег.**		**8** **6**
59	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1
60	Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
61	Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
62	Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1

63	Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
64	Бег на результат *(60 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
Прыжок в высоту. Метание малого мяча.		**4**
65	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
66	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
67	Метание малого мяча на дальность.	1
68	Прыжок в длину с разбега на оценку.	1
	ИТОГО:	**68 ч.**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **8 класс** - 68 часов, из них 18 ч. плавание

№ п/п	Название раздела, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика.		**10**
Спринтерский бег.		**5**
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2.	Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
3.	Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
4.	Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
5.	Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
Прыжок в длину. Метание малого мяча.		**5**
6.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
7.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1

8.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
9.	Техника выполнения метания мяча с разбега.	1
10.	Метание мяча на результат.	1
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		**6**
11.	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	1
12.	Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
13.	Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
14.	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
15.	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
16.	Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
Спортивные игры. **Баскетбол.**		**24** **12**
17.	ТБ на уроках спортивных игр.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
18.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
19.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
20.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
21.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
22.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания	1

	(2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
23.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3, 4 × 4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
24.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
25.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1, 3 × 2).* Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
26.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3 × 1, 3 × 2, 4 × 2).* Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
27.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3 × 1, 3 × 2, 4 × 2).* Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
28.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3 × 1, 3 × 2, 4 × 2).* Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
Волейбол.		**12**
29.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
30.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
31.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
32.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
33.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
34.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1

35.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
36.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
37.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
38.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
39.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
40.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
	<u>Гимнастика.</u> **Висы, строевые упражнения.**	**<u>10</u>** **4**
41.	<u>Техника безопасности.</u> Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
42.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
43.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
44.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
	Акробатические упражнения.	**3**
45.	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
46.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1

47.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
	Опорный прыжок.	**3**
48.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
49.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
50.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Плавание	**18**
51.	Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Салкидогонялки»	1
52.	Зал сухого плавания ОРУ. Работа и упражнения на согласованную работу ног, рук и дыхания при плавании способом «кроль на спине».Свободное плавание(5 мин.)	1
53.	Зал сухого плавания ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание(5 мин.)	**1**
54.	Зал сухого плавания ОРУ . Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание(5 мин.)	1
55.	Зал сухого плавания ОРУ Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Работа над целостным выполнением техники плавания способом «кроль на спине» (полная координация).Свободное плавание.	1
56.	Зал сухого плавания ОРУ. Согласованные движения рук , ног, головы. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности. Игра " Поплавок".	1
57.	Зал сухого плавания ОРУ. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Закрепить выполнение техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации. Свободное плавание(5 мин,)	1
58.	Зал сухого плавания ОРУ .Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Свободное плавание(5 мин.).	**1**
59.	Зал сухого плавания ОРУ .Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Свободное плавание (5мин.).	1
60.	Зал сухого плавания ОРУ .Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной	1

	рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание(игры на погружение).	
61.	Зал сухого плавания ОРУ . Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Закрепить выполнение техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации. Свободное плавание(игры на погружение).	1
62.	Зал сухого плавания ОРУ . Закрепление пройденного материала. Свободное плавание(5 мин.)	1
63.	Зал сухого плавания ОРУ. Работа и упражнения на согласованную работу ног, рук и дыхания при плавании способом «кроль на спине».Свободное плавание(5 мин.)	1
64.	Зал сухого плавания ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание(5 мин.)	**1**
65.	Зал сухого плавания ОРУ . Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание(5 мин.)	1
66.	Зал сухого плавания ОРУ Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Работа над целостным выполнением техники плавания способом «кроль на спине» (полная координация).Свободное плавание.	1
67.	Зал сухого плавания ОРУ. Согласованные движения рук , ног, головы. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности. Игра " Поплавок".	1
68.	Зал сухого плавания ОРУ. Повторить и закрепить упражнения, выполняемые на предыдущем занятии. Закрепить выполнение техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации. Свободное плавание(5 мин,)	1
	ИТОГО:	**68 ч.**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **9 класс** - 68 часов, из них 18 часов – внутрипредметный модуль.

№ п/п	Название раздела, темы уроков	Количество часов
	Легкая атлетика.	**10**
	Спринтерский бег.	**5**
1.	Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	1
3.	Низкий старт *(до 30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
4.	Низкий старт *(до 30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
5.	Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	**5**
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8.	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9.	Прыжок в длину на результат.	1
10.	Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	**6**
11.	Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
12.	Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
13.	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
14.	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1

15.	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
16.	Бег на результат *(3000 м – м., 2000 м – д.).* Развитие выносливости.	1
	Спортивные игры. **Модуль.** **Баскетбол.**	**6** **18** **3**
17.	**ВПМ. Баскетбол.** ТБ на уроках спортивных игр. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
18.	**ВПМ. Баскетбол.** Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
19.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	1
20.	**ВПМ. Баскетбол.** Позиционное нападение со сменой места.	1
21.	**ВПМ. Баскетбол.** Учебная игра.	1
22.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 × 3).* Учебная игра.	1
23.	**ВПМ. Баскетбол.** Штрафной бросок.	1
24.	**ВПМ. Баскетбол.** Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
25.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (*3 × 2, 4 × 3).* Учебная игра.	1
26.	**ВПМ. Баскетбол.** Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1
27.	**ВПМ. Баскетбол.** Учебная игра.	1
28.	**ВПМ. Баскетбол.** Двухсторонняя игра.	1
	Спортивные игры. Волейбол.	**3**
29.	**ВПМ. Волейбол.** Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
30.	**ВПМ. Волейбол.** Развитие координационных способностей.	1
31.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
32.	**ВПМ. Волейбол.** Нападающий удар при встречных передачах.	1
33.	**ВПМ. Волейбол.** Учебная игра.	1
34.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
35.	**ВПМ. Волейбол.** Игра в нападение через 3-ю зону.	1

36.	**ВПМ. Волейбол.** Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
37.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
38.	**ВПМ. Волейбол.** Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1
39.	**ВПМ. Волейбол.** Учебная игра.	1
40.	**ВПМ. Волейбол.** Двухсторонняя игра.	1
Гимнастика. **Висы, строевые упражнения.**		**10** **4**
41.	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
42.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1
43.	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
44.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
Акробатические упражнения.		**3**
45.	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
46.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
47.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
Опорный прыжок.		**3**
48.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1
49.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
50.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		**8**

51.	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
52.	Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
53.	Бег в равномерном темпе *(17 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
54.	Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
55.	Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
56.	Бег в равномерном темпе *(19 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
57.	Бег в равномерном темпе *(20 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
58.	Бег на результат *(3000 м – м. и 2000 м – д.).* Развитие выносливости.	1
	Легкая атлетика. **Спринтерский бег.**	**10** **6**
59.	Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
60.	Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
61.	Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
62.	Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
63.	Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
64.	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	**2**
65.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств силовых качеств.	1
66.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
67.	Метание малого мяча на дальность.	1
68.	Прыжок в длину с разбега на оценку.	1
	ИТОГО:	**68 ч.**