


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Федорова Т.А.
подпись Ф.И.О.

«27» августа 2020 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 96

от «28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шабанова Любовь Васильевна

Адаптивная физическая культура

Основное общее образование, 5-9 классы по АООП ЗПР

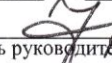
РАССМОТРЕНО

Протокол заседания

ШМО учителей, работающих по АООП ЗПР и по

АООП УО (ИН)

от 27.08. 2020 года № 1

 Федорова Т.А.
Подпись руководителя ШМО Ф.И.О.

Федорова Т.А.
Ф.И.О.

г. Зима, 2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, примерной программы по учебным предметам, с учётом примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 года № 1/15 (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020)), рабочей программы: Лях В. И.. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014.

Рабочая программа рассчитана на обучающихся, имеющих задержку психического развития и отнесенных к II - III группе здоровья. При составлении программы учитывались следующие особенности детей: затруднения при выполнении физических упражнений, несформированность координационных способности, плохо развиты гибкость, ловкость, скорость. Процесс обучения таких учащихся имеет коррекционно-развивающий характер, направленный на коррекцию имеющихся у обучающихся недостатков, пробелов в знаниях и опирается на субъективный опыт школьников, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Общие задачи изучения предмета «Адаптивная физическая культура»:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Структура и содержание программы построена на основе концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя два основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: Легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, спортивные игры (баскетбол, волейбол и футбол) и общая физическая подготовка.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» реализуется в рамках обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» с 5 по 9 классы. Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена из расчета часов, указанных в учебном плане школы:

Класс	Количество часов в неделю	Общее количество часов
5 класс	3	102
6 класс	3	102
7 класс	3	102
8 класс	3	102
9 класс	3	102

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является одним из ведущих предметом на уровне основного общего образования, обеспечивающим формирование общеучебных умений обучающихся с задержкой психического развития, их психофизическое развитие и коррекцию имеющихся нарушений.

Ценностными ориентирами физической культуре являются получение учащимися с ЗПР опыта в различных видах деятельности, формирование целостной картины о предметах и явлениях окружающего мира, развитие кругозора, максимально возможна самостоятельность, способность к адаптации.

Изучение данного предмета является важнейшим фактором развития личности обучающихся с ЗПР, а также важнейшим фактором их социализации и профессионального самоопределения.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися с ЗПР учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предполагает достижение ими трех видов результатов: **личностных, метапредметных и предметных.**

Личностные результаты освоения АООП ООО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социокультурным опытом. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **личностные результаты** освоения АООП ООО должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить

- снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в

горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; - помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;

- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и диванного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительно- физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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 лечебной 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».

Содержание учебного предмета ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-

оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика. Требования к технике безопасности. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки Упражнения и комбинации на гимнастическом турнике (мальчики). Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметом).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Лыжные гонки. Освоение техники лыжных ходов. Передвижения на лыжах. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Игра по правилам. Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и	11	

	навыки). Легкая атлетика		
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
2	Высокий старт от 10 до 15 м. Техника безопасности.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику высокого старта и выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
3	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
4	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Скоростной бег до 40 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
6	Входная диагностическая работа.	1	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.
7	Бег с препятствиями и на местности.	1	Выполнения бег с препятствиями на местности выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения бега с препятствиями, соблюдают правила безопасности.
8	Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
9	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
10	Круговая тренировка.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.
11	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 6—8 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
12	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития

	расстояние.		соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
13	Кросс 15 мин.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
14	Бег на 1000 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
15	Зачет: бег на средние дистанции (1 км).	1	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Сдача норматива по возрасту.
16	Эстафеты.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
17	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Баскетбол	13	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
18	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
19	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя	1	Описывают технику изучаемых игровых стоек приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

	шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
20	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов ловли, передачи и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
21	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов ведения и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
22	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов ведения и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
24	Зачет: ведение мяча с изменением скорости.	1	Демонстрировать технику ведение мяча с изменением скорости. Сдача норматива по возрасту.
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов броска и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
26	Развитие скоростных и	1	Выполняют разученные комплексы

	скоростно-силовых способностей. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками.		упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
27	Вырывание и выбивание мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
29	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Ведение мяча в стойке с максимальной частотой.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
30	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
31	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
32	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики нападения игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

33	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
34	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии. Олимпийских игр современности. Упражнения для укрепления мышц стопы.	1	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Гимнастика	13	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
35	История гимнастики. Основная гимнастика.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
36	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
37	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.

	восемь в движении.		
38	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
39	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости.
40	Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
41	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения.
42	Акробатические упражнения, их комбинация.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
43	Зачет: акробатические упражнения, их комбинация.	1	Демонстрировать технику акробатические упражнения, их комбинация. Сдача норматива по возрасту.
44	Упражнения с предметами. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
45	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
46	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Правила соревнований.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
47	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
48	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
49	Зачет: лазанье по канату.	1	Демонстрировать технику лазания. Сдача

			норматива по возрасту.
50	Подтягивания, упражнения в висах и упорах набивными мячами.	1	Демонстрировать технику подтягивания. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
51	Зачет: подтягивания. Правила соревнований.	1	Демонстрировать технику подтягивания. Сдача норматива по возрасту.
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
52	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Лыжная подготовка (лыжные гонки)	8	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
53	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
54	Попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
55	Одновременный бесшажный ход.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
56	Подъём «полуёлочкой». Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	Описывают технику изучаемых лыжных подъёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
57	Упражнения для развития силы ног.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.

			Оценивают свою силу по приведённым показателям.
58	Торможение «плугом». Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	Описывают технику изучаемых лыжных торможения, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
59	Повороты переступанием. Применение лыжных мазей.	1	Описывают технику изучаемых лыжных поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Использование лыжных мазей.
60	Упражнения для развития силы рук. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
61	Передвижение на лыжах 2 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
62	Упражнения для развития силы мышц туловища.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
63	Передвижение на лыжах 3 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
64	Упражнения для развития силы мышц туловища	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
65	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	1	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Волейбол	14	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
66	История волейбола. Основные	1	Изучают историю волейбола и запоминают

	правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.		имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
67	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
68	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
69	Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).	1	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
70	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий в передачи мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
71	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
72	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
73	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий нижней подачи, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают

			правила безопасности.
74	Комбинации из освоенных элементов: приём.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
75	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, передач, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
76	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, передач, ударов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
77	Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою силу и быстроту по приведённым показателям.
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий нападающий удар, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
79	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
80	Упражнения для развития двигательной ловкости.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.
81	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
82	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
83	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство

	(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.		игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Футбол	9	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	2	
84	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
85	Стойки игрока.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
86	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
87	Упражнения для развития двигательной ловкости.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.
88	Комбинации из освоенных элементов техники.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
89	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий ведение мяча, соблюдают правила безопасности.
90	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
91	Упражнения, одновременно	1	Выполняют разученные комплексы

	развивающие силу и быстроту.		упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою силу и быстроту по приведённым показателям.
92	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
93	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
94	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
95	Росто-весовые показатели Субъективные и объективные показатели самочувствия.	1	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки) Легкая атлетика	6	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	1	
96	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
97	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют

			прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
98	Зачет: прыжок высоту	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжка высоту. Сдача нормативов по возрасту и полу.
99	Скоростной бег до 40 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений на скорость. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
101	Бег на результат 60 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений на скорость. Сдача нормативов по возрасту и полу.
102	Итоговый урок.	1	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
	Итого:	102	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
1	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Легкая атлетика	11	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
2	История легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают

			<p>технику высокого старта и выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
3	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений на скорость. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
4	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
5	Скоростной бег до 40 м.	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений на скорость. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
6	Входная диагностическая работа.	1	<p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p>
7	Бег с препятствиями и на местности.	1	<p>Выполнения бег с препятствиями на местности выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения бега с препятствиями, соблюдают правила безопасности.</p>
8	Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега.	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

9	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
10	Круговая тренировка.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.
11	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м).	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
12	Метание теннисного мяча с места с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
13	Кросс 15 мин.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
14	Бег на 1200 м.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
15	Зачет: бег на средние дистанции (1 км).	1	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Сдача норматива по возрасту.
16	Эстафеты.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.

17	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.	1	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Баскетбол	13	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
18	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
19	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
20	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
21	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

22	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
24	Зачет: ведение мяча с изменением скорости.	1	Демонстрировать технику ведение мяча с изменением скорости. Сдача норматива по возрасту.
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов броска и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
26	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
27	Вырывание и выбивание мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
29	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической,

			тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
30	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
31	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
32	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики нападения игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
33	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха.
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
34	Цель и задачи современного олимпийского движения.	1	Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Гимнастика	13	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
35	История гимнастики. Основная гимнастика.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают

			правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
36	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
37	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
38	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
39	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости.
40	Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
41	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения.
42	Акробатические упражнения, их комбинация.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
43	Зачет: акробатические упражнения, их комбинация.	1	Демонстрировать технику акробатические упражнения, их комбинация. Сдача норматива по возрасту.
44	Упражнения с предметами. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
45	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
46	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из

	мяча. Правила соревнований.		числа разученных упражнений.
47	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
48	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
49	Зачет: лазанье по канату.	1	Демонстрировать технику лазания. Сдача норматива по возрасту.
50	Подтягивания, упражнения в висах и упорах набивными мячами.	1	Демонстрировать технику подтягивания. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
51	Зачет: подтягивания. Правила соревнований.	1	Демонстрировать технику подтягивания. Сдача норматива по возрасту.
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
52	Причины возникновения травм и оказание помощи.	1	Нарушение техники безопасности. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Лыжная подготовка (лыжные гонки)	8	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
53	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
54	Одновременный двухшажный. Подъём «ёлочкой». Виды лыжного спорта.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
55	Одновременный бесшажный ход.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

			лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
56	Подъём «ёлочкой». Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	Описывают технику изучаемых лыжных подъёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
57	Упражнения для развития силы ног.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
58	Торможение и поворот упором. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	Описывают технику изучаемых лыжных торможения, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
59	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок». Применение лыжных мазей.	1	Описывают технику изучаемых лыжных поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Использование лыжных мазей.
60	Упражнения для развития силы рук. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
61	Передвижение на лыжах 2 – 3 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
62	Упражнения для развития силы мышц туловища.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
63	Передвижение на лыжах 3- 3,5 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
64	Упражнения для развития силы мышц туловища	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
65	Соблюдение правил	1	Выполнения страховке вовремя выполнения

	безопасности, страховки и разминки.		упражнений. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Волейбол	14	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
66	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
67	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
68	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
69	Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).	1	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
70	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий в передачи мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
71	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

72	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
73	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий нижней подачи, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
74	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
75	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, передач, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
76	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, передач, ударов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
77	Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою силу и быстроту по приведённым показателям.
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий нападающий удар, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
79	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
80	Упражнения для развития двигательной ловкости.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым

			показателям.
81	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
82	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
83	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Помощь в судействе.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Футбол	9	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	2	
84	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
85	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
86	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
87	Упражнения для развития двигательной ловкости.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.
88	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,

	мячом.		возникающих в процессе игровой деятельности.
89	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий ведение мяча, соблюдают правила безопасности.
90	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
91	Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою силу и быстроту по приведённым показателям.
92	Дальнейшее закрепление техники.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
93	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
94	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
95	Зрение. Гимнастика для глаз.	1	Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Легкая атлетика	6	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	1	
96	Прыжки в высоту с 3—5	1	Описывают технику выполнения прыжковых

	шагов разбега.		упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
97	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
98	Зачет: прыжок высоту.	1	Демонстрировать технику. Сдача нормативов по возрасту и полу.
99	Скоростной бег до 50 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений на скорость. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
101	Зачет: 60 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений на скорость. Сдача нормативов по возрасту и полу.
102	Итоговый урок.	1	В конце 6 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.
	Итого:	102	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
1	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на	1	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с

	Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в до революционной России.		современными упражнениями.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Легкая атлетика	11	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
2	История легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику высокого старта и выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
3	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений на скорость. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
5	Скоростной бег до 60 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений на скорость. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
6	Входная диагностическая работа.	1	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.
7	Бег с препятствиями и на местности. Всевозможные прыжки и многоскоки.	1	Выполнения бег с препятствиями на местности выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют прыжковые упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения бега с

			препятствиями, соблюдают правила безопасности.
8	Техника прыжка в длину с 9—11 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
9	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
10	Круговая тренировка.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.
11	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 10—12 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
12	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития

			соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
13	Кросс 15 мин.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
14	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Правила самоконтроля и гигиены.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
15	Зачет: бег на средние дистанции (1 км).	1	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Сдача норматива по возрасту.
16	Эстафеты. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей, с разных исходных положений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения.
17	Психологические особенности возрастного развития.	1	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Баскетбол	13	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
18	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
19	Дальнейшее обучение технике движений.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
20	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым

	ускорением, изменением направления, темпа, ритма.		показателям. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
22	Дальнейшее обучение технике движений Ловля и передача мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
21	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
22	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игр и эстафет.
24	Зачет: ведение мяча с изменением скорости.	1	Демонстрировать технику. Сдача нормативов.
25	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов броска и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
26	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической

			нагрузкой во время этих занятий.
27	Перехват мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий перехвата, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
28	Дальнейшее обучение технике движений: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
29	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
30	Дальнейшее обучение технике движений перемещений и владения мячом.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
31	Дальнейшее обучение технике движений передачи и броска.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
32	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики нападения игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
33	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха.

	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
34	Психологические особенности возрастного развития.	1	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Гимнастика	13	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
35	Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
36	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
37	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
38	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений в парах.
39	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости.
40	Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений с предметом.
41	Упражнения с партнёром,	1	Используют данные упражнения для

	акробатические, на гимнастической стенке.		развития гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения.
42	Акробатические упражнения, их комбинация.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
43	Зачет: акробатические упражнения, их комбинация.	1	Демонстрировать технику акробатические упражнения, их комбинация. Сдача норматива по возрасту.
44	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
45	Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
46	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Правила соревнований.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
47	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
48	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
49	Зачет: лазанье по канату.	1	Демонстрировать технику лазания. Сдача норматива по возрасту.
50	Подтягивания, упражнения в висах и упорах набивными мячами.	1	Демонстрировать технику подтягивания. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
51	Зачет: подтягивания. Правила соревнований.	1	Демонстрировать технику подтягивания. Сдача норматива по возрасту.
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
52	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1	Выполняют основные правила. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Лыжная	8	

	подготовка (лыжные гонки)		
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
53	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
54	Одновременный одношажный ход. Виды лыжного спорта.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
55	Поворот на месте махом. Одновременный двухшажный.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
56	Подъём в гору скользящим шагом. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	Описывают технику изучаемых лыжных подъёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
57	Упражнения для развития силы ног.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
58	Торможение и поворот упором. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	Описывают технику изучаемых лыжных торможения, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
59	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка». Применение лыжных мазей.	1	Описывают технику изучаемых лыжных поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Использование лыжных мазей.
60	Упражнения для развития силы рук. Оказание помощи	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.

	при обморожениях и травмах.		Оценивают свою силу по приведённым показателям. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
61	Передвижение на лыжах 3 – 3,5 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
62	Упражнения для развития силы мышц туловища.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
63	Прохождение дистанции 4 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
64	Упражнения для развития силы мышц туловища	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
65	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Волейбол	14	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	4	
66	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
67	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
68	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
69	Упражнения для развития	1	Используют разученные упражнения,

	быстроты движений (скоростных способностей).		подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
70	Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий в передачи мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
71	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
72	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
73	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий нижней подачи, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
74	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
75	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, передач, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
76	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар через сетку.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, передач, ударов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
77	Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы и быстроты.

			Оценивают свою силу и быстроту по приведённым показателям.
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий нападающий удар, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
79	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
80	Упражнения для развития двигательной ловкости.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.
81	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
82	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
83	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Помощь в судействе.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Футбол	9	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	2	
84	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.

85	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
86	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
87	Упражнения для развития двигательной ловкости.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.
88	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
89	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий ведение мяча, соблюдают правила безопасности.
90	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
91	Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою силу и быстроту по приведённым показателям.
92	Дальнейшее закрепление техники.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
93	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
94	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют

			степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.
	Знание о физической культуре (Основы знаний)	1	
95	Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике.
	Физическое совершенствование (Двигательные умения и навыки). Легкая атлетика	6	
	Способы двигательной деятельности (Развитие двигательных способностей)	1	
96	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
97	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
98	Зачет: прыжок высоту.	1	Сдача нормативов по возрасту и полу.
99	Скоростной бег до 50 м. Правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений на скорость. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по

			частоте сердечных сокращений.
100	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
101	Зачет: 60 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений на скорость. Сдача нормативов по возрасту и полу.
102	Итоговый урок.	1	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
	Итого:	102	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1	
1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Легкая атлетика	11	
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	4	
2	История легкой атлетики. Низкий старт до 30 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений на скорость с низкого старта. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
3	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений на скорость. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Упражнения для развития быстроты и скоростно-	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

	силовых возможностей.		
5	Скоростной бег до 70 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
6	Входная диагностическая работа.	1	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.
7	Обычная разминка. Спортивная разминка.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
8	Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
9	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
10	Круговая тренировка.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные

			приоритеты в развитии основных физических качеств.
11	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м).	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
13	Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности.	1	Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Применяют разученные упражнения.
14	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Правила самоконтроля и гигиены.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Соблюдают правила самоконтроля и гигиены.
15	Зачет: бег на средние дистанции (1 км).	1	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Сдача норматива по возрасту.
16	Упражнения для рук, туловища, ног.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1	
17	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	1	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики

			появления и устранения ошибок.
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Баскетбол	17	
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3	
18	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
19	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий ловли и передачи, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
20	Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
21	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий броска, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
22	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий броска, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
23	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий выбивание и перехват, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

			игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
24	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий выбивание и перехват, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
25	Зачет: нормативы физической подготовленности баскетболистов.	1	Демонстрировать технику ведения и броска. Сдача норматива по возрасту.
26	Упражнения для рук, туловища, ног	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
27	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
28	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
29	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
30	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
31	Дальнейшее закрепление тактики игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
32	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, на одну корзину.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют позиционных нападений освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

33	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют позиционных нападений освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
34	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют позиционных нападений освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
35	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
36	Игра по упрощённым правилам баскетбола	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
37	Игра по упрощённым правилам баскетбола	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1	
38	Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Летние и зимние Олимпийские игры современности.	1	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий «Знаменитый отечественный (иностранец) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».
	Физическое совершенствование	14	

	(Базовые виды спорта школьной программы). Гимнастика		
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3	
39	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
40	Совершенствование двигательных способностей.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
41	Совершенствование двигательных способностей с помощью дисков.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
42	Упражнения на гибкость. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
43	Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
44	Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°.	1	Описывают технику прыжка данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
45	Упражнения для рук, туловища, ног.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
46	Акробатические упражнения, их комбинация.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
47	Акробатические упражнения, их комбинация.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
48	Зачет: акробатические упражнения, их комбинация.	1	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Сдача норматива по возрасту.
49	Комплексы упражнений утренней гимнастики с предметами.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
50	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
51	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

52	Совершенствование двигательных способностей.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости.
53	Совершенствование двигательных способностей.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости.
54	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
55	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	2	
56	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.	1	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Самостоятельная работа победители Олимпийских игр.
57	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	1	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Лыжная подготовка (лыжные гонки)	9	
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3	
58	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила

			безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов.
59	Упражнения для рук, туловища, ног. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
60	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
61	Коньковый ход. Игра: «Гонки с выбыванием». Применение лыжных мазей.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
62	Коньковый ход.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
63	Коньковый ход. Игра: «Как по часам».	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности при игре. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

64	Торможение и поворот «плугом».	1	Описывают технику изучаемых торможения, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности при игре. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
65	Торможение и поворот «плугом». Игра: «Биатлон».	1	Описывают технику изучаемых торможения, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности при игре. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
66	Прохождение дистанции 4,5 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
67	Прохождения дистанции 4,5 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
68	Нормативы физической подготовленности для будущих лыжников.	1	Демонстрировать технику лыжных ходов прохождения дистанции . Сдача норматива по возрасту.
69	Упражнения для развития выносливости.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	2	
70	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.	1	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.

71	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии.	1	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Волейбол	13	
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3	
72	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
73	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий передачи отбирание, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
74	Дальнейшее обучение технике движений. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
75	Дальнейшее развитие выносливости. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
76	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
77	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий подачи, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

			освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
78	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий нападающего удара, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
79	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий нападающего удара, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
80	Упражнения для рук, туловища, ног.		Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
81	Совершенствование координационных способностей.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
82	Совершенствование координационных способностей	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
83	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
84	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
85	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
86	Нормативы физической подготовленности волейболистов.	1	Демонстрировать технику выполнение подачи и приема. Сдача норматива по возрасту.
87	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	2	
88	Регулярное наблюдение	1	Осуществляют самоконтроль за физической

	физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.		нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
89	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	1	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Футбол	6	
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	1	
90	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий остановок, поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
91	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий ударов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
92	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий ведения, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
93	Совершенствование техники владения мячом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий владения, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

94	Обычная разминка.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
95	Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
96	Совершенствование тактики игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1	
97	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	1	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Легкая атлетика	4	
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	1	
98	Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
99	Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно,

			выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
100	Зачет: прыжок высоты.	1	Сдача норматива по возрасту и полу.
101	Упражнения для рук, туловища, ног.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
102	Итоговый урок.	1	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
	Итого:	102	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1	
1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Легкая атлетика	11	
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	4	
2	История легкой атлетики. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической

			нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
3	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
4	Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
5	Совершенствование двигательных способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	1	Описывают и совершенствование технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
6	Входная диагностическая работа.	1	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.
7	Обычная разминка. Спортивная разминка.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
8	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
9	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со

			сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
10	Круговая тренировка.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств
11	Метание теннисного мяча и мяча с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние.	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 18 м).	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
13	Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности легкоатлетов.	1	Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Применяют разученные упражнения.
14	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Правила самоконтроля и гигиены.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
15	Зачет: бег на средние дистанции (1 км).	1	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Сдача норматива по возрасту.
16	Упражнения для рук, туловища, ног.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1	

17	Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи.	1	Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Баскетбол	17	
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3	
18	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
19	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий ловли и передачи, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
20	Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
21	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий броска, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
22	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий броска, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

			сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
23	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий выбивание и перехват, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
24	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий выбивание и перехват, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
25	Зачет: нормативы физической подготовленности баскетболистов.	1	Демонстрировать технику ведения и броска. Сдача норматива по возрасту.
26	Упражнения для рук, туловища, ног	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
27	Совершенствование техники.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
28	Совершенствование техники.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
29	Совершенствование техники.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
30	Совершенствование техники.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
31	Дальнейшее закрепление тактики игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

			деятельности.
32	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, на одну корзину.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют позиционных нападений освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
33	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют позиционных нападений освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
34	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют позиционных нападений освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
35	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
36	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
37	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1	

38	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Что такое мифы и легенды.
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Гимнастика	14	
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3	
39	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
40	Совершенствование двигательных способностей.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
41	Совершенствование двигательных способностей с помощью дисков.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
42	Упражнения на гибкость. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
43	Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок боком.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
44	Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок боком с поворотом.	1	Описывают технику прыжка данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
45	Упражнения для рук, туловища, ног.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
46	Акробатические упражнения, их комбинация.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
47	Акробатические упражнения, их комбинация.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

48	Зачет: акробатические упражнения, их комбинация.	1	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Сдача норматива по возрасту.
49	Комплексы упражнений утренней гимнастики с предметами.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
50	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
51	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
52	Совершенствование двигательных способностей.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости.
53	Совершенствование двигательных способностей.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости.
54	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
55	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	2	
56	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями.	1	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.
57	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Лыжная подготовка (лыжные гонки)	9	
	Способы двигательной деятельности	3	

	(Самостоятельные занятия физическими упражнениями)		
58	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный четырёхшажный ход.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов.
59	Упражнения для рук, туловища, ног. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки. Правильное выполнение самостоятельных упражнений.
60	Попеременный четырёхшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
61	Переход с попеременных ходов на одновременные. Применение лыжных мазей.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
62	Переход с попеременных ходов на одновременные.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
63	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,

			выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности при игре. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
64	Преодоление контр уклона.	1	Описывают технику изучаемых торможения, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности при игре. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
65	Преодоление контр уклона.	1	Описывают технику изучаемых торможения, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности при игре. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
66	Прохождение дистанции до 5 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
67	Прохождения дистанции до 5 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
68	Нормативы физической подготовленности лыжников.	1	Демонстрировать технику лыжных ходов прохождения дистанции. Сдача норматива по возрасту.
69	Упражнения для развития выносливости.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	2	
70	Педагогические, физиологические и	1	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют

	психологические основы обучения технике двигательных действий.		правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
71	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	1	Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России и СССР.
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Волейбол	13	
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	3	
72	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
73	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий передачи отбирание, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
74	Дальнейшее обучение технике движений.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
75	Совершенствование развитие выносливости. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
76	Совершенствование развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
77	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий подачи, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

78	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий нападающего удара, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
79	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий нападающего удара, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
80	Упражнения для рук, туловища, ног.		Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
81	Совершенствование координационных способностей.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
82	Совершенствование координационных способностей	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
83	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
84	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
85	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
86	Нормативы физической подготовленности для будущих волейболистов.	1	Демонстрировать технику выполнения подачи и приема. Сдача норматива по возрасту.
87	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1	Организовывают со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	2	
88	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой	1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют

	помощи при травмах.		типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
89	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.	1	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Футбол	6	
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	1	
90	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий остановок, поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
91	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий ударов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
92	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий ведения, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
93	Совершенствование техники владения мячом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий владения, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
94	Обычная разминка.	1	Составляют комплекс упражнений для общей

			разминки.
95	Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
96	Совершенствование тактики игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Знание о физической культуре (Что вам надо знать)	1	
97	Закаливание организма. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека.	1	Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.
	Физическое совершенствование (Базовые виды спорта школьной программы). Легкая атлетика	4	
	Способы двигательной деятельности (Самостоятельные занятия физическими упражнениями)	1	
98	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

99	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
100	Зачет: прыжок высоту.	1	Демонстрировать технику прыжка высоту. Сдача норматива по возрасту.
101	Упражнения для рук, туловища, ног.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
102	Итоговый урок.	1	В конце готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.
	Итого:	102	

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методические средства реализации программы направлены на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией данной программы, планируемыми результатами. К учебному оборудованию предъявляются специальные педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор учебных средств определяется задачами урока и курса в целом. Материально-техническое обеспечение соответствует особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.2.	Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. - М.: «Просвещение», 2010 г.	Д
1.3.	Лях В. И.. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014.	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2017.	Д
2.2.	Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2017.	Д
3.	Учебная литература	
3.1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций	К

	/ под ред. Виленского М.Я. - М.: Просвещение, 2020 г.	
3.2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2020 г.	К
4.	Интернет-ресурсы	
4.1	http://window.edu.ru/ (методические материалы)	
5.	Дополнительная литература для обучающихся	
5.1.	Интернет-ресурсы	
5.1.1	http://window.edu.ru/	
5.2.	Справочники	
5.2.1	Настольная книга учителя физической культуры.	Д
5.2.2	Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога.	Д
6.	Материально-техническое оснащение учебного процесса	
6.1.	Щит баскетбольный	Д
6.2.	Сетка, стойки волейбольные	Д
6.3.	Козел, конь гимнастический	П
6.4.	Канат для лазанья	П
6.5.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
6.6	Стенка гимнастическая	П
6.7	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
6.8	Лыжи разновысокие (с креплениями и палками)	П
6.9	Мячи: набивные весом, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.	Ф
6.10	Палка гимнастическая	К
6.11	Песочные бутылки	Ф
6.12	Скакалка	Ф
6.13	Мат гимнастический	П
6.14	Гимнастический подкидной мостик	Д
6.15	Кегли	К
6.16	Обруч пластиковый, металлические	Д
6.17	Планка для прыжков в высоту	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект