



Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Струговская основная общеобразовательная школа  
Октябрьского муниципального округа»

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

  
/Н.В. Разумная/  
«31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы:

  
Е.Н. Вештемова/  
2021 г.

**Адаптированная  
рабочая программа по физической культуре  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
для 5-9 классов**

Рассмотрено на заседании педсовета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599 "Об утверждении федерального образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Одобрено решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
  - овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
  - коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
  - воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.
- С учётом рабочей программы воспитания.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения

некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

## *Гимнастика*

### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

### **Практический материал:**

#### Построения и перестроения.

#### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

#### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

## *Легкая атлетика*

### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

## ***Лыжная и конькобежная подготовки***

### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### ***Конькобежная подготовка***

### **Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### ***Подвижные игры***

### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

### ***Спортивные игры***

#### ***Баскетбол***

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### ***Волейбол***

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

*Настольный теннис*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во час.
1.	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж ТБ	1
2	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1
3	Бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1



4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Игра в «Лапту»	1
5	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
6	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.1	1
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.2	1
10	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.3	1
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	1
12	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
13	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
14	Равномерный бег 13 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
15	Равномерный бег 14 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
16	Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
17	Равномерный бег 17 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
18	Эстафетный бег. Преодоление препятствий. Прыжок в длину с места. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
19	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ	1
21	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1

22	. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
23	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей	1
24	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
25	Перестроение из колонны по два в колонну по одному в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев на гимнастического козла. Развитие силовых способностей	1
26	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	1
27	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	1
28	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	1
29	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	1
30	Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
31	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
32	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
33	Кувырок вперед и назад. Повороты в движении. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
34	Кувырок вперед и назад. Повороты в движении. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
35	Кувырок вперед и назад. Повороты в движении. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
36	Кувырок вперед и назад. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
37	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
38	Стойка на лопатках из положения лёжа. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
39	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1
40	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1
41	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные	1

	эстафеты. Подвижные игры	
42	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижные игры	1
43	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
44	Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
45	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
46	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
47	Передача двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
48	. Нижняя прямая подача . Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
49	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1
50	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1
51	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
52	Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
53	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.2	1
54	Стойка игрока. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
55	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
56	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
57	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
58	Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1

	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
59	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
60	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
61	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1
62	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1
63	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
64	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
65	Стойка и передвижения игрока.. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
66	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1
67	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1
68	Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
69	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
70	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1
71	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
72	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
73	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в	1

	квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
74	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
75	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
76	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
77	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
78	Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств <sup>2</sup>	1
79	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1
80	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
81	Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
82	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1
83	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
84	Стойка и передвижения игрока.. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
85	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
86	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	
87	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	
88	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Эстафетный бег. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
89	Равномерный бег 15 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1

90	Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
91	Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
92	Равномерный бег 18 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Многоскоки. Развитие выносливости	1
93	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
83	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	1
94	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1
95	Бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
96	Бег с ускорением 50-60 м, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
97	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1
98	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1
99	Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов способом (согнув ноги). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	1
100	Прыжок в длину с разбега способом (согнув ноги). Метание теннисного мяча в цель. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1
101	Закрепление, Прыжок в длину с 15 беговых шагов способом (согнув ноги). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Метание мяча (150гр.) на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1

## ЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№	Тема урока	Кол-во час.
1	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
2	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	1
3	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега	1
4	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
5	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге М.: «5» - 10,0 с; «4»- 10,6 с; «3»- 10,8 с; д.: «5»- 10,4 с; «4»-10,8 с; «3»-11,2 с.	1
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	1
7	Прыжок в длину с разбега на дальность. Приземление. Метание теннисного мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	<b>1</b>
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зачёт). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	<b>1</b>
9	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<b>1</b>
10	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости М.: «5» - 5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3» - 6,00 мин; д.: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин	<b>1</b>
12	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1
13	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
14	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1

15	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	1
16	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
17	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
18	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
19	Равномерный бег (18 мин). Эстафетный бег. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
20	Бег (2000 м). Развитие выносливости. М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	1
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1
22	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ногиврозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1
23	Подъем переворотом в упор. Сед ногиврозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1
24	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1
25	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лёжа. Вис присев (д.). Развитие силовых способностей	1
26	Выполнение на технику. Подъем переворотом упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Оценка техники выполнения упражнений	1
27	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
28	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
29	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие скоростно-силовых способностей	1



30	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие скоростно-силовых способностей	1
31	ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие скоростно-силовых способностей	1
32	Выполнение прыжка ноги врозь ( <i>на оценку</i> ). Выполнение комплекса ОРУ с обручем ( <i>5-6 упражнений</i> ). Развитие скоростно-силовых способностей	1
33	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1
34	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1
35	Кувырок вперёд, назад. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1
36	Кувырок назад, стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1
37	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1
38	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	1
39	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	1
40	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	1
41	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах с одной зоны через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
43	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1

44	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
45	. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
46	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Оценка техники Передачи мяча двумя руками сверху в парах Игра по упрощенным правилам	1
47	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
48	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
49	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
50	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам.	1
51	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
52	Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
53	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
54	Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1
55	Комбинация из разученных элементов передвижений ( <i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i> ). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1

	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	
57	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1
58	Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1
60	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-Развитие координационных способностей.	1
61	Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
62	Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
63	Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
64	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	1
65	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.	1
66	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.	1
67	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	1
68	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра. Развитие координационных способностей	1
69	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Развитие координационных способностей	1
70	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра. Развитие координационных способностей.	1
71	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра. Развитие координационных способностей	1

72	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2x2, 3 x3). Развитие координационных способностей	1
73	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	1
74	Стойки и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей.	1
75	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей.	1
76	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра. Развитие координационных способностей.	1
77	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционно нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1
78	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1
79	Стойки и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционно нападение через заслон. Игра.	1
80	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Игра.	1
81	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей. Игра.	1
82	Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей.	1
83	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Игра.	1
84	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1
85	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра. «Лапта». Развитие выносливости	1

86	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра. «Лапта». Развитие выносливости	1
87	Равномерный бег (17 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
88	Бег(18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
89	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
90	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
91	Бег(20 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
92	Бег (2000 м). Развитие выносливости М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	1
93	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	1
94	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции(40-50 м). Специальные беговые упражнения.ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
95	Высокий старт (15-30 м). Финиширование.Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств.	1
96	Высокий старт (15-30 м). Бег 60 м .Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1
97	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.:«5»-10,0с.;«4»- 10,6 с;«3»-10,8 ( юноши),: «5»-10,4 с;«4»-10,8 с;«3» - 11,2 (девушки).	1
98	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	1
99	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление .Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.Правила соревнований в метании мяча.	1
100	Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание», (зачёт). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов в цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
101	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов в цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность (зачёт). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№	Тема урока	Кол-во час.
1	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
2	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1
3	Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	1
4	Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	1
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств М.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4» - 10,4 с; «3» - 10,9 с.	1
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	1
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) в цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств М.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» - 320 см; д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» - 300 см	1
10	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1
11	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1
12	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1
13	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1
14	Бег (18 мин) по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1
15	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	1

	Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	
16	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1
17	Бег (19 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1
18	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1
19	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	1
20	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1
21	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1
22	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1
23	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1
24	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1
25	Выполнение комбинации упражнений на гимнастическом бревне и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М.: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.	1
26	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
27	Прыжок через козла способом «согнув ноги». ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
28	Прыжок через козла способом «ноги врозь» комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
29	Опорный прыжок через гимнастического козла (зачёт). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
30	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1
33	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1

34	. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
35	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. «ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
36	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
37	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
38	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.	1
39	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	1
40	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
41	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
42	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
43	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
45	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
47	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
48	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1
49	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1
50	Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
51	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий	1



	удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
52	Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
53	. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
54	Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
55	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
56	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	1
57	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1
58	Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1
59	.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	1
60	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плечана месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1
61	Передвижения игрок. Передачи мяча одной рукой от плечана месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.. Развитие координационных способностей.	1
62	. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	1
63	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления й. Развитие координационных способностей.	1
64	Сочетание приемов передвижений иостановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв ( <i>2 x 1</i> ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1

65	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1
66	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
67	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра.	1
68	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1
69	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра.	1
70	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
71	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
73	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
74	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. 1	1
75	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
77	Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
78	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
79	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (2 x 2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
80	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x 1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
81	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив-	1

	лением. Учебная игра.	
82	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1
83	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	1
84	Бег (17 мин). Бег по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	1
85	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1
86	Бег (18 мин). Бег по пересечённой местности. Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	1
87	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1
88	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	1
89	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	1
90	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	1
91	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
92	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1
93	Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1
94	Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1
95	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств М.: «5»-9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,2 с; д.: «5»-9,8 с; «4»- 10,4 с; «3»-10,9 с.	1
96	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «согнув ноги». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1
97	Прыжок в длину с 10-15 беговых шагов способом «согнув ноги». Метание мяча (150 г) с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.1	1
98	Прыжок в длину 10-15 беговых шагов способом «согнув ноги». Метание мяча (150 г) с места в цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.2	1
99	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивания». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые	1

	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; д.: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м.	
10 0	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивания». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
10 1	Метание мяча (150 г) на дальность с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; д.: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м.3	1
10 2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. игра Лапта.	1

### Тематическое планирование 8 класс

№ урока	тема	Кол-во час.
1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1
3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
5	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
6	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	1
11	Бег (1500 м- д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	1

12	Челночный бег 4x10м.ОРУ. Прыжок в длину с места. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	1
13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1
14	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
15	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
16	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
17	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, ОРУ.. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
18	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
19	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
20	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
21	Челночный бег 4x10 м. Подтягивание в висе (м.) Подтягивание на низкой перекладине (д.).Развитие силовых способностей.	1
22	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Развитие силовых способностей. Техника безопасности	1
23	ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1
24	ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастическомбревне. Развитие силовых способностей.	1
25	ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастическомбревне. Развитие силовых способностей	1
26	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастическомбревне. Развитие силовых способностей.	1
27	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
28	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1

29	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
30	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Прыжок через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (зачёт.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
34	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1
35	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей	1
36	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1
37	Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1
38	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
39	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1
40	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	1
41	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
42	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
43	. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
44	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1

45	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	1
46	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
47	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
48	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
49	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
50	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
51	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
52	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	1
53	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
54	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
55	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
56	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1

57	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	
58	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Инструктаж по ТБ	1
59	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
60	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1
61	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
62	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
63	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
64	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. двумя руками от головы с места с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
65	Ведение мяча с сопротивлением на месте. двумя руками от головы с места с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
66	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
67	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
68	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1



69	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
70	Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
71	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
72	Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
73	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.. Развитие координационных способностей.	1
75	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
76	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	1
78	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2x1,3 x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
79	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2x1,3x2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
80	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1

81	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
82	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
83	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1, 3 x 2, 4 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
84	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
85	Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	1
86	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
87	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
88	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
89	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
90	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
91	Бег (19 мин). Бег по пересечённой местности. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
92	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
93	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
94	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
95	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1
96	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
97	Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1

98	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств М.: «5» -9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; д.: «5» -9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»-10,0 с	1
99	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
100	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м	1
101	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Под.игры.	1
102	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с разбега . ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1

### Тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Кол. час.
1	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
2	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1
3	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1
4	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
8	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств: м. 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча	1
9	Бег (2000 м-м. и 1500 м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1
10	Бег (2000м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	1
11	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лап-	1

	та». Развитие выносливости	
12	Бег в равномерном темпе по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
13	Бег в равномерном темпе (12 мин). ОРУ. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
14	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
15	Бег в равномерном темпе по пересеченной местности (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
16	Бег в равномерном темпе по пересеченной местности (15 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
17	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
18	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Эстафетный бег.	1
19	Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости. м: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин	1
20	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1
21	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	1
22	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей	1
23	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
24	ОРУ. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1
25	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе: М.: «5»-10р.; «4» - 8 р.; «3» - 6 р.; д.: «5»- 16 р.; «4» -12 р.; «3» - 8 р.	1
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	1
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок	1

	ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	1
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	1
32	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
33	ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Развитие координационных способностей	1
34	ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Эстафеты.	1
35	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
36	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
37	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
38	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	1
39	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
40	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
41	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
42	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
43	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
44	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя	1

	прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных	
45	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных	1
46	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
47	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра. Развитие координационных способностей	1
48	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей применять в игре технические приемы	1
49	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
50	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Прием мяча снизу в группе. Развитие координационных способностей.	1
51	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
52	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
53	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
54	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	1
55	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
56	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	1
57	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1
58	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1



	баскетбола	
75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1
76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1
77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1
78	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1
79	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1
80	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1
81	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
82	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
83	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1
84	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
85	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
86	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
87	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
88	Бег в равномерном по пересечённой местности темпе (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Развитие выносливости	1
89	Бег в равномерном темпе (20 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
90	Бег в равномерном по пересечённой местности темпе. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
91	Бег на результат (3000 м-м.и 2000 м - д.). Развитие выносливости. М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин	1
92	Бег (2000 м~.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	1



93	Бег (1500 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	1
94	Бег (2000 м-м. и 1500 м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
95	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
96	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
97	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	1
98	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. М.: «5»- 8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» — 9,1 с; д.: «5»- 9,1 с; «4» - 9,3 с; «3» - 9,7 с.	1
100	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
101	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».(зачёт). Метание мяча в цель с разбега разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	. Метание мяча на дальность с разбега (зачёт). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по предмету «Физическая культура»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно
1.2	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	– методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	<i><b>Гимнастика</b></i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	

5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Штанги тренировочные	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>		

5.21	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.23	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.25	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.26	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
<b><i>Спортивные игры</i></b>			
5.27	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.28	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.39	Мячи баскетбольные	Г	
5.30	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.31	Сетка волейбольная	Д	
5.32	Мячи волейбольные	Г	
5.33	Мячи футбольные	Г	
5.34	Компрессор для накачивания мячей	Д	

5.35	Палатки туристические (двухместные)	Г	
<b>5</b>	<b>Средства доврачебной помощи</b>		
5.1	Аптечка медицинская	Д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.3	Полоса препятствий	Д	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575830

Владелец Вештемова Елена Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022