

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Управление образования Ирбитского МО**  
**МОУ "Пионерская СОШ"**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

C=RU, S=Свердловская область,  
STREET=Ожиганова 10, L=Пионерский,  
T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""  
ПИОНЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА""",  
ОГРН=1026600882725, СНИЛС=09494387729,  
ИНН ЮЛ=6611005973, ИНН=661106573417,  
E=113110@mail.ru, G=Дмитрий Владимирович,  
SN=Мильков, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""  
ПИОНЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА""

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директором школы**

**Мильков Д.В.**

**Номер приказа №49  
от «31» августа 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптированная физическая культура» для обучающихся 5 – 9 классов**

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

### 5 класс

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

#### Гимнастика

**Знать:** правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»

**Уметь:**

выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал; -выполнять исходные положения без контроля зрения;

правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом;

выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

#### Легкая атлетика

**Знать:**

фазы прыжка в длину с разбега.

**Уметь:**

выполнять разновидности ходьбы;

-пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

#### Лыжная подготовка

**Уметь:**

- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м.

#### Плавание (теоретический урок)

**Знать:**

как подготовиться к соревнованиям, правила поведения на воде.

как погружаться в воду, скользить по воде с помощью приспособлений.

#### Спортивные и подвижные игры. Пионербол

**Знать:**

расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

**Уметь:**

- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

#### Баскетбол

**Знать:**

- правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

Уметь:

вести мяч с различными заданиями;

ловить и передавать мяч

## **6 класс**

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Гимнастика

**Знать:**

как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Уметь:

-подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с осложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; - лазать по канату способом в три приема.

Легкая атлетика

**Знать:**

фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;

правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь:

ходить спортивной ходьбой;

пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;

правильно финишировать в беге на 60 м;

правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;

метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.

Лыжная подготовка

**Уметь:**

координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Плавание (теоретический урок)

**Знать:**

требования к соблюдению безопасности на воде.

как проплыть отрезок 10-15 м произвольным способом, правильно плавать на груди с выдохом под водой.

Спортивные и подвижные игры. Пионербол

**Знать:**

правила перехода.

Уметь:

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

Баскетбол

**Знать:**

правила поведения игроков во время игры.

Уметь:

выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно(правой — левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

**7 класс**

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Гимнастика

**Знать:**

как правильно выполнять размыкания уступами;

как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;

как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. Уметь:

различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг!»;

выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня;

-различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;

лазать по канату способом в два и три приема;

переносить ученика строем;

выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

**Знать:**

значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Уметь:

пройти в быстром темпе 20-30 мин;

выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин;

равномерно в медленном темпе 8 мин;

выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;

выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;

-выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;

выполнять толкание набивного мяча с места.

Лыжная подготовка

**Знать:**

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;

правила соревнований.

Уметь:

координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м;  
пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами;  
тормозить лыжами и палками одновременно;  
преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Плавание (теоретический урок)

**Знать:**

гигиену купания и плавания, значение плавания  
(оздоровительное, прикладное, спортивное).

как выполнять всплывание «поплавком»;

как проплыть отрезок до 15 м *кролем* на груди.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол

**Знать:**

права и обязанности игроков;

как предупредить травмы.

Уметь:

выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

Баскетбол

**Знать:**

- когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь:

- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

**8 класс**

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Гимнастика

**Знать:**

что такое фигурная маршировка;

требования к строевому шагу;

как перенести одного ученика двумя различными способами;

фазы опорного прыжка.

Уметь:

соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде;

выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);

выполнять простейшие комбинации на бревне;

проводить анализ выполненного движения учащихся.

Легкая атлетика

**Знать:**

-простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;  
правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;  
как измерять давление, пульс.

**Уметь:**

бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;  
-выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

Лыжная подготовка

**Знать:**

как правильно проложить учебную лыжню;  
знать температурные нормы для занятий на лыжах.

**Уметь:**

выполнять поворот «упором»;  
сочетать попеременные ходы с одновременными;  
пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши);  
преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

Плавание (теоретический урок)

**Знать:**

правила соревнований по плаванию (общие).

как погружаться в воду, проплыть подводой (ныряние), правильно выполнить старт из тумбы; как выполнить упражнение «Мельница»;

как проплыть способом *кроль* на груди, спине до 15-20м.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол

**Знать:**

каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. **Уметь:**  
принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений

Баскетбол

**Знать:**

как правильно выполнять штрафные броски.

**Уметь:**

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча вбеге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

**9 класс**

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Гимнастика

**Знать:**

что такое строй;  
как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

**Уметь:**

выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;  
составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Легкая атлетика

**Знать:**

как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

**Уметь:**

пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м;

преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м;

8

прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;

прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»;

метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м в обозначенное место;

толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

Лыжная подготовка

**Знать:**

- виды лыжного спорта;

- технику лыжных ходов.

**Уметь:**

- выполнять поворот на параллельных лыжах;

пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);

преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

Плавание (теоретический урок)

**Знать:**

правила соревнований (пересказать).

- как выполнять повороты в воде;

как проплыть на скорость 15-25 м любым способом.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол

**Знать:**

влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

**Уметь:**

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар;

блокировать нападающие удары.

Баскетбол

**Знать:**

что значит «тактика игры», роль судьи.

**Уметь:**

выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;

ведение мяча с обводкой.

## 2. Содержание учебного предмет «Адаптированная физическая культура»

Вид программного материала, направленность	КЛАССЫ				
	5	6	7	8	9
Основы знаний	<p>Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>	<p>Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>	<p>Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>	<p>Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>	<p>Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности и при выполнении физических упражнений.</p>



<p>Гимнастика. Строевые упражнения</p>	<p>Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).</p>	<p>Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!».</p>	<p>Понятие о строе, шеренге, ряду, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой»,</p>	<p>Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, на-</p>	<p>Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).</p>
--	---	--	--	--	--

		<p>Повороты кругом. Ходьба по диагонали</p>	<p>противоходом.</p>	<p>правлениях. Повороты в движении направо, налево.</p>	
--	--	---	----------------------	---	--

<p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку</p>	<p>Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.</p>	<p>Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.</p>	<p>Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролетана другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревнубоком с грузом на голове.</p>	<p>Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.</p>
<p>-дыхательные упражнения</p>	<p>Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.</p>	<p>Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.</p>	<p>Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.</p>	<p>Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.</p>	<p>Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).</p>
<p>— упражнения в расслаблении мышц</p>	<p>Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы</p>	<p>Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений.</p>	<p>Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении</p>	<p>Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на</p>	<p>Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.</p>

	(строевым шагом) с ходьбой в	Маховые движения			
--	------------------------------	------------------	--	--	--

	полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.	расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.	сопротивления партнера при движении на лыжах.	спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.	
--	--	--	---	--	--

<p>— основные положения движения головы, конечностей, туловища</p>	<p>Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, рукина пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки в локтях, подбородок положен на руки), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, прижимаются к</p>	<p>Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы и выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Из упора сзади согнуться. Перетягивание в</p>	<p>Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; с прогибанием подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение разученных ранее движений, с</p>	<p>Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.</p>	<p>Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременно выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.</p>
--	--	--	---	--	---

		колоннах хватом за пояс. Одновременные комбинации из разнонаправленных рук и ног			
--	--	--	--	--	--

	<p>позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).</p>	<p>(выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.</p>	<p>рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.</p>		
<p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями</p>	<p><i>С гимнастическим и палками.</i> Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно-но, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо, прыжки через полог палки, палку, лежащую перед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки.</p>	<p><i>С гимнастическим и палками.</i> Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с палкой и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой. <i>С набивными мячами</i> (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача</p>

	<p>палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.  <i>С большими обручами.</i>          Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево</p>	<p>изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с</p>	<p>Перебрасывание гимнастической палки в парах.          Выполнить 4—6</p>	<p>ем. <i>Со скакалками.</i>          Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях.          Круговые движения</p>	<p>набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между</p> <p>У</p>
--	---	--	--	---	--

	<p>(прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.  <i>С малыми мячами.</i> Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой.  Броски мяча о стену и ловля его после отскока.  Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.  Перебрасывание мяча в парах.  <i>С набивными мячами</i> (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя кругу.  Подбрасывание мяча вверх и его ловля.  Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча.  Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, наголову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).</p>	<p>различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.  <i>С большими обручами.</i> Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге).  Подбрасывание и ловля обруча.  <i>Со скакалками.</i> Скакалка, сложенная вчетверо.  Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками.  Скакалка сзади.  Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку</p>	<p>упражнений с гимнастической палкой.  <i>Со скакалками.</i> Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях).  Глубокие пружинистые приседания.  Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. <i>С набивными мячами</i> (вес 3 кг).  Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги.  Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища.  Из упора лежа на</p>	<p>со скакалкой (скакалка сложена вдвое).  Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой. <i>С набивными мячами.</i> Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища.  Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой.  Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками.  Броски мяча двумя руками другу (снизу, от груди, из-за головы).  <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i></p>	<p>ног сидя на полу.  <i>Упражнения на Гимнастической скамейке.</i>  Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.  Расхождение в парах.  Выполнение комплексов упражнений.</p>
--	--	--	--	---	---



	<p>Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах</p>	<p>до середины голени. Повторить с отведением рук</p>	<p>мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног.</p>	<p>Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.</p>	
--	---	---	--	--	--

	<p>(для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.</p>	<p>назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. <i>С набивными мячами.</i> Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.</p>	<p>Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами. <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.</p>		
--	---	---	--	--	--

		<p>Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.</p>			
<p>Упражнения на гимнастической стенке</p>	<p>Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. Взмахи ногой вперед назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.</p>	<p>Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. Взмахи ногой вперед назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.</p>	<p>Наклоны ног, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс).</p>	<p>Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.</p>	<p>Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).</p>

Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.	Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад).	Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком—строгий контроль со стороны учителя.	Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к	Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой
--	---	--	---	---	--

		«Шпагат» с опорой руками о пол.		выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).	на руки. Для девочек: из положения «мост» поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено(сильным — в упор присев).
Простые и смешанные висы и упоры	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.	Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад—соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.	Мальчики: подъем пере воротом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махомодной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.	Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках.

<p>Переноска груза и передача предметов</p>	<p>Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), Гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).</p>	<p>Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического</p>	<p>Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).</p>	<p>Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время) Техника безопасности при переноске снарядов.</p>	<p>Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).</p>
---	---	---	---	--	--

		<p>бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.</p>			
--	--	--	--	--	--

Танцевальные Упражнения	Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.	Ходьба под музыку, пес-ню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.	Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5—6 клас сах. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.	Простейшие сочета ния музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.	Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. «Румба».
Лазание и перелезание	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке.Лазание по канатуспособовм	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе	Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенство вание лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Пере движение вправо, влево в висе на	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.	Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

	триприема				
--	-----------	--	--	--	--



	до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).	на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.	гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).		
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с	Ходьба на носках при ставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на	Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с	Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги

	Ходьба при ставными шагами по бревну (высота 70 см) с	поворотами налево, на-право с			врозь.
--	---	-------------------------------	--	--	--------

	<p>перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.</p>	<p>различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.</p>	<p>гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага</p>	<p>последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булавы, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галопа" с левой — два шага "галопа" с правой</p>	
--	--	---	---	---	--

			"галоп" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой)	— прыжком упр при сев, руки вниз — поворот налево (направо) в	
--	--	--	--	---	--

			<p>ноги поворот налево (направо) на поворот. 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.</p>	<p>приседе —встать, руки на пояс— два приставных шага влево (вправо)— полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.</p>	
Опорный прыжок	<p>Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мяг ким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнув шись. Прыжок ноги врозь.</p>	<p>Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).</p>	<p>Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).</p>	<p>Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги</p>	<p>Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую</p>

				врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с	стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить
--	--	--	--	--	---

				<p>поворотом на 90°(мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3— 4м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.</p>	<p>соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.</p>
<p>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных пара метров</p>	<p>Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытяну той руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям.</p>	<p>Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение</p>	<p>Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за</p>	<p>Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния</p>	<p>Поочередные одно направленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз— левая вниз. Поочередные разно направленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные</p>

движений.	Про хождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами	расстояния до 5 м от одного ориентира до	определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути	шагами и воспроизведение его бегом	однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая
-----------	---	--	--	------------------------------------	---



	<p>определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее.</p>	<p>другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не сообщая</p>	<p>за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем</p>	<p>количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30</p>	<p>нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без</p>
--	---	--	--	--	---

	<p>Определить самый точный прыжок.</p>	<p>учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное</p>	<p>предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20с. Эстафета по 2—3 команды.</p>	<p>с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения.</p>	<p>них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов</p>
--	--	--	--	--	--

		<p>выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.</p>	<p>Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), от метить победителя.</p>	<p>Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.</p>	<p>(мяча ит. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени.</p>
<p><b>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся</b></p>	<p><b>Знать:</b> правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!» <b>Уметь:</b> выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал;</p>	<p><b>Знать:</b> как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. <b>Уметь:</b> подавать команды при</p>	<p><b>Знать:</b> как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.</p>	<p><b>Знать:</b> что такое фи гурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка. <b>Уметь:</b> соблюдать интервал и</p>	<p><b>Знать:</b> что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. <b>Уметь:</b> выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся</p>

	выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок	выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать	<b>Уметь:</b> различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!»,	дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять	на уроке.
--	--	--	---	---	-----------

	через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.	дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема.	«Короче шаг!», «Чаще Шаг», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять	движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне;	
--	--	--	---	---	--

			<p>простейшие комбинации на гимнастическом бревне.</p>	<p>проводить анализ выполненного движения учащихся.</p>	
<p>Легкая атлетика Ходьба</p>	<p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым</p>	<p>Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с</p>	<p>Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).</p>	<p>Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных</p>	<p>Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.</p>

	бокoм. Хoдьба с различными	ускоренной			
--	-------------------------------	------------	--	--	--

24

	положениями рук, с предметами в правой, левой руке.	хoдьбы на медленную по команде учителя.		участках.	
--	---	---	--	-----------	--

Бег	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (кори дор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).	Медленный бег с равно-мерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низ-кого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500м.	Бег с низкого старта; стартовый разбег; стар ты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м - 3-6 раз, бег на 60 м— 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Мед ленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500— 1000м.Бег на 80мс пре одолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.	Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500- 1000м по пересеченной местности. Эстафета 4 по100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	Бег на скорость100 м; бег на 60м- 4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до100 м. Медленный бег до 10—12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).Бег на средние дистанции (800 м).Кросс: мальчики— 1000м;девушки—800м.
Прыжки	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом	Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки	Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1м. Выпрыгивания вверх из низкого	Специальные упражнения в высотуи в длину. Прыжок вдлинус полного разбега способом «согнув ноги»;

	(на двух и на одной ноге) через	на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе	толчком левой, толчком правой, толчком обеих	приседа с набивным	совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок
--	---------------------------------	----------------------------------	--	--------------------	---

25

	набивные мячи(расстояние между препятствиями 80— 100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»	и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.	ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбег способом «перешагивание»; переход через планку.	мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10— 15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание» : подбор	в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка.
--	--	--	--	---	---



				индивидуального разбега.	
Метание	<p>Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.</p> <p>Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.</p>	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга—50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных</p>	<p>Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность.</p> <p>Метание в цель.</p> <p>Метание малого мяча в цель из положения лежа.</p>	<p>Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.</p> <p>Метание в цель.</p> <p>Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.</p> <p>Метание нескольких малых мячей в раз</p>	<p>Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.</p> <p>Толкание ядра (мальчики — 4 кг).</p>

		<p>исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.</p>	<p>Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.</p>	<p>личные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.</p>	
--	--	--	--	---	--

<p><b>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</b></p>	<p><b>Знать:</b> фазы прыжка в длину с разбега.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.</p>	<p><b>Знать:</b> фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</p> <p><b>Уметь:</b> ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту</p>	<p><b>Знать:</b> значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.</p> <p><b>Уметь:</b> пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выровке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход</p>	<p><b>Знать:</b> простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.</p> <p><b>Уметь:</b> бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в тать, толкать набивной мяч.</p>	<p><b>Знать:</b> как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p> <p><b>Уметь:</b> пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с</p>
--	---	--	--	---	--

		способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель с места из раз личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.	через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с раз бега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.		полного разбега способом "перешагивание"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.
<i>Лыжная подготовка</i> (практический материал).	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подберифлажок», «Пустое место»,	Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на местемахомназад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на

		1,5 м; игры: "Кто дальше", «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лы	«Метко в цель»2.	прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на	лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м4—5 раз за урок;
--	--	---	------------------	--	---

		жах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).		отрезках 40-60 м (3- 5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1-2 - девочки, 2—3— мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).	прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.
<b>Требования к знаниям, умениям, навыкам</b>	<b>Уметь:</b> координировать движения рук и ног при беге по повороту; катание до 200—300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м.	<b>Уметь:</b> координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4— 6° и	<b>Знать:</b> как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований. <b>Уметь:</b> координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—	<b>Знать:</b> как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах. <b>Уметь:</b> выполнять поворот «упором»; сочетать	<b>Знать:</b> виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. <b>Уметь:</b> выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолеть на лыжах до 3

		длиной 50—60 м	60 м; пройти в быстром темпе	попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м	км (девушки), до 4 км(юноши).
--	--	----------------	------------------------------------	--	-------------------------------------

29

		в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).	160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолеть на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	(девушки), 200- 300 м (юно ши); преодолеть на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).	
--	--	---	--	---	--

<p><i>Плавание</i> (теоретические уроки)</p>	<p>Плавание с доской. Закрепление навыков освоения в воде (уровень воды не выше чем по грудь). Ходьба по дну, держась за бортик бассейна. Погружение под воду с задержкой дыхания, с открытием глаз. Скольжение на груди и на спине. Игры "Мы пловцы", "Невод", "Умывание". Одежда пловца. Безопасность на воде.</p>	<p>Плавание с другими приспособлениями. Закрепление навыков погружения, различных вариантов ходьбы и бега по дну бассейна. Скольжение на груди и на спине, работая ногами. Плавание произвольным способом. Игры на воде: "Полоскание белья", "Море волнуется", "Сядь на дно", "Лягушата", "Пятнашки с поплавами", "Стрела". Требования к занятиям плаванием.</p>	<p>Стартовый прыжок и повороты. Скольжение на груди и спине, работая руками и ногами. Плавание кролем на груди с правильной техникой дыхания (обучение). Плавание произвольным способом на дистанции 20 м. Игры: "Караси и карпы", "Мяч водящему", "Поймай мяч", "Торпеды", "Кто быстрее". Готовность пловца к соревнованиям. Проплывание на скорость 10—15 м.</p>	<p>Плавание кролем на груди. Всплытие "поплавом"; то же с последующим выпрямлением тела ("стрела", "медуза", "крест"). Скольжение на груди: выдох под водой (через рот); гребок рукой; движение рук, стоя в наклоне; "имитационные" упражнения "мельница". Старт из воды. Проплывание отрезков 15—20 м, соблюдая правильное дыхание. Игры на воде: "Хоровод", "Невод", "Торпеды", "Утки нырки". Эстафеты. Правила соревнований по</p>	<p>Закрепление навыков плавания способом кроль на груди. Плавание с размеренной интенсивностью и ускорением на отрезке до 25—30 м. Проплывание отрезков 20—25 м 4-5 раз, 25 м 5-6 раз, 50 м 1—2 раза за урок. Отработка стартового прыжка, поворотов. Плавание способом кроль на спине. Обучение данному способу. Плавание с полной координацией движений и дыхания, Проплывание дистанции 50 м. Правила соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Проплывание на скорость 15-25 м.</p>
--	--	--	--	---	--



				<p>плаванию. Дистанция в соревнованиях по плаванию. Проплывание на скорость 15-20 м.</p>	
<p><b>Основные требования к знаниям, умениям, навыкам</b></p>	<p><b>Знать:</b> как подготовиться к соревнованиям, правила поведения на воде. <b>Уметь:</b> погружаться в воду, скользить по воде с помощью приспособлений.</p>	<p><b>Знать:</b> требования к соблюдению безопасности на воде. <b>Уметь:</b> проплыть отрезок 10— 15 м произвольным способом, правильно плавать на груди с выдохом под водой.</p>	<p><b>Знать:</b> гигиену купания и плавания, значение плавания (оздоровительное, прикладное, спортивное). <b>Уметь:</b> выполнять всплытие "поплавком"; проплыть отрезок до 15 м кролем на груди.</p>	<p><b>Знать:</b> правила соревнований по плаванию (общие). <b>Уметь:</b> погружаться в воду, проплыть под водой (ныряние), правильно выполнить старт из тумбы; выполнить упражнение "Мельница"; проплыть способом кроль на груди, спине до 15—20 м.</p>	<p><b>Знать:</b> правила соревнований (пересказать). <b>Уметь:</b> выполнять повороты в воде; проплыть на скорость 15—25 м любым способом.</p>
<p><i>Спортивные и подвижные игры.</i> Пионербол (5-6 кл.) Волейбол (7-9 кл.)</p>	<p>Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча,</p>	<p>Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча,</p>	<p>Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.</p>	<p>Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.</p>

		ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе,	наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.	Прямой нападающий удар через сетку	Прыжки вверх с места, с шага, стрех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).
--	--	---	---	------------------------------------	--

		расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.	Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.	(ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоголки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4	
--	--	---	--	--	--

				через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.	
<b>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</b>	<p><b>Знать:</b> расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.</p> <p><b>Уметь:</b> подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.</p>	<p><b>Знать:</b> правила пере хода.</p> <p><b>Уметь:</b> перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.</p>	<p><b>Знать:</b> права и обязанности игроков; как предупредить травмы.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.</p>	<p><b>Знать:</b> каким наказаньям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.</p> <p><b>Уметь:</b> принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.</p>	<p><b>Знать:</b> влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p>
Баскетбол	Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами	Закрепление правил поведения при игре в	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные	Правильное ведение мяча с передачей,	Понятие о тактике игры; практическое судейство.

	<p>поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.</p>	<p>баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди сместа и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди сместа. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5</p>	<p>броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание</p>	<p>бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2</p>	<p>Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.</p>
--	--	---	---	---	--

		<p>повторений за урок).</p> <p>Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).</p>	<p>приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага —</p>	<p>мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.</p>	
--	--	---	---	--	--

			бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		
<b>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</b>	<b>Знать:</b> правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. <b>Уметь:</b> вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.	<b>Знать:</b> правила поведения игроков во время игры. <b>Уметь:</b> выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.	<b>Знать:</b> когда выполняются штрафные броски, сколько раз. <b>Уметь:</b> выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.	<b>Знать:</b> как правильно выполнять штрафные броски. <b>Уметь:</b> выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.	<b>Знать:</b> что значит "тактика игры", роль судьи. <b>Уметь:</b> выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.
Подвижные игры и игровые упражнения	Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок".	"Что так притягивает"; "Сло весная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели".	"Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название".	"Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "При слушайся к сигналу"; "Обманчивые движения".	

Коррекционные с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,	"Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний".	"Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать".	"Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".	"Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов по бедителя".	
--	---	--	---	---	--

акробатикой, равновесием					
С бегом на скорость	"Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с вы ручкой"; Эстафеты.	"Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом.	"Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.	"Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, вы носливые"; "Точно в руки"; Эстафеты.	"Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом.
С прыжками в высоту, длину	"Удочка"; "Веревочка под нога ми"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуньи и пятнашки".	"Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд".	"Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено".	"Дотянись до вере вочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".	"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".
С метанием мяча на дальность и в цель	"Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точно в цель".	"Сильный бросок"; "Попади в цель".	В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".	"Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".	"Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".
С элементами пионербола и волейбола	"Мяч соседу"; "Не дай мяч во дящему"; "Сохрани позу".	"Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".	"Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".	"Ловкая подача"; "Пассовка волейбо листов"; Эстафеты волейболистов.	"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по мес там"; Игра с элемента-ми волейбола.

С элементами баскетбола	"Мяч с четырех сторон"; "Охотники и утки"; "Не дай мяч водящему".	"Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты.	"Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану".	"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".	Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный".
С элементами плавания (на воде)	"Хоровод"; "Кто быстрее"; "Не вод"; "Торпеды"; "Утки-нырки".	"Рыбаки и рыбки"; "Салки в воде"; "Мяч водящему".	"Не задень веревку"; "Поймай мяч"; "Дотянись до круга"; "Салки в воде".	"Водолазы"; "Установить ориентир"; "Сигнал спасать"; "Салки в воде с предметами".	"Солдатики"; "Передай предмет"; "Определи глубину"; "Ласточки"; Салки в воде различного характера.
Игры на снегу, льду	"Снайперы"; "Охотники"; "Догони"; "Кто дальше".	"Слушай сигнал"; "Воробьи и вороны"; "Смелей вперед".	"Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета сороконожка".	"Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца".

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 5 класс

№ урока	Тема (раздел темы)	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b> <b>Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>17</b>
1	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Челночный бег 3X10м с учетом времени.	1
2	Легкая атлетика. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1



3	Легкая атлетика. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 30 м.	1
4	Легкая атлетика. Кроссовый бег 300 м.	1
5	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции, 1000 метров.	1
6	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Бег 100 метров с учетом времени.	1
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. ГТО. Бег 1500 метров с учетом времени.	1
8	Легкая атлетика. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
9	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1
10-11	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	2
12	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
13	Легкая атлетика. Сгибание и сгибание рук в упоре. ГТО.	1
14-15	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
16	Легкая атлетика. Подтягивание на перекладине.	1
17	Легкая атлетика. Поднимание туловища за 1 минуту.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Футбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>2</b>
18-19	Футбол. Ведение мяча и остановка мяча.	2
	<b>Гимнастика. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>16</b>
20	Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1
21-25	Гимнастика. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	5

26-27	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	2
28-30	Гимнастика. Простые и смешанные висы и упоры	3
31-32	Гимнастика. Опорный прыжок.	2
33	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке.	1
34	Гимнастика. Лазание и перелезание.	1
35	Гимнастика. Танцевальные упражнения	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>13</b>
36	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
37	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1
38	Баскетбол. Ведение мяча «змейкой».	1
39	Баскетбол. Ведение мяча – 2 шага – остановка.	1
40	Баскетбол. Ведение мяча – 2 шага – бросок по кольцу.	1

36

41	Баскетбол. Сочетание приемов.	1
42	Баскетбол. Штрафной бросок.	1
43	Баскетбол. Броски по кольцу с ближнего расстояния.	1
44-45	Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Борьба за мяч».	2
4648	Баскетбол. Учебная игра, правила игры.	3
	<b>Лыжная подготовка. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>15</b>

49	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	1
50	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1
51	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и двухшажный ход.	1
52	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах на скорость.	1
53-55	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы.	3
56-57	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах в медленном темпе.	2
58	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции на время.	1
59	Лыжная подготовка Прохождение дистанции без учета времени.	1
60	Лыжная подготовка. Эстафеты.	1
61	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах на скорость.	1
62	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции на время.	1
63	Лыжная подготовка. Эстафеты.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Пионербол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>14</b>
64	Инструктаж по ТБ. Пионербол. Ознакомление с правилами игры.	1
65	Пионербол. Передачи мяча различными способами.	1
66	Пионербол. Подача мяча через сетку.	1
67	Пионербол. Розыгрыш мяча на три паса.	1
68-69	Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	1
70	Пионербол. Общие сведения о волейболе.	1
71	Пионербол. Стойки и перемещение волейболистов.	1

72-77	Пионербол. Учебная игра, правила игры.	6
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>3</b>
78	Баскетбол. Ведение мяча – 2 шага – остановка.	1
79	Баскетбол. Броски по кольцу с ближнего расстояния.	1
80	Баскетбол. Учебная игра, правила игры.	1
	<b>Легкая атлетика Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>17</b>
81	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Поднимание туловища за 1 минуту.	1
82	Легкая атлетика. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
83	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1
84-85	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
86	Легкая атлетика. Челночный бег 3X10м с учетом времени.	1
87	Легкая атлетика. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 30 м.	1
88	Легкая атлетика. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1

37

89	Легкая атлетика. Кроссовый бег 300 м.	1
90	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции, 1000 метров.	1
91	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1

92	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1
93-94	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	2
95-96	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
97	Легкая атлетика. Подтягивание на перекладине.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Футбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>4</b>
98	Инструктаж по ТБ. Футбол. Ведение мяча и остановка мяча.	1
99	Футбол. Ведение мяча и остановка мяча.	1
100-101	Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу.	2
	<b>Плавание. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>1</b>
102	Плавание. Техника безопасности.	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### 6 класс

№ урока	Тема (раздел темы)	Количество в часов
	<b>Легкая атлетика Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>17</b>
1	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Челночный бег 3X10м с учетом времени.	1
2	Легкая атлетика. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1

3	Легкая атлетика. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 30 м.	1
4	Легкая атлетика. Кроссовый бег 300 м.	1
5	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции, 1000 метров.	1
6	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Бег 100 метров с учетом времени.	1
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. ГТО. Бег 1500 метров с учетом времени.	1
8	Легкая атлетика. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
9	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1
10-11	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	2
12	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
13	Легкая атлетика. Сгибание и сгибание рук в упоре. ГТО.	1
14-15	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
16	Легкая атлетика. Подтягивание на перекладине.	1
17	Легкая атлетика. Поднимание туловища за 1 минуту.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Футбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>2</b>
18-19	Футбол. Ведение мяча и остановка мяча.	2
	<b>Гимнастика.</b>	<b>16</b>

	<b>Основы знаний в процессе урока.</b>	
--	--	--

20	Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1
21-25	Гимнастика. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	5
26-27	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	2
28-30	Гимнастика. Простые и смешанные висы и упоры	3
31-32	Гимнастика. Опорный прыжок.	2
33	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке.	1
34	Гимнастика. Лазание и перелезание.	1
35	Гимнастика. Танцевальные упражнения	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>13</b>
36	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
37	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1
38	Баскетбол. Ведение мяча «змейкой».	1
39	Баскетбол. Ведение мяча – 2 шага – остановка.	1
40	Баскетбол. Ведение мяча – 2 шага – бросок по кольцу.	1
41	Баскетбол. Сочетание приемов.	1
42	Баскетбол. Штрафной бросок.	1
43	Баскетбол. Броски по кольцу с ближнего расстояния.	1
44-45	Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Борьба за мяч».	2
4648	Баскетбол. Учебная игра, правила игры.	3

	<b>Лыжная подготовка. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>15</b>
49	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	1
50	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1
51	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и двухшажный ход.	1
52	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах на скорость.	1
53-55	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы.	3
56-57	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах в медленном темпе.	2
58	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции на время.	1
59	Лыжная подготовка Прохождение дистанции без учета времени.	1
60	Лыжная подготовка. Эстафеты.	1
61	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах на скорость.	1
62	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции на время.	1
63	Лыжная подготовка. Эстафеты.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Пионербол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>14</b>
64	Инструктаж по ТБ. Пионербол. Ознакомление с правилами игры.	1
65	Пионербол. Передачи мяча различными способами.	1
66	Пионербол. Подача мяча через сетку.	1
67	Пионербол. Розыгрыш мяча на три паса.	1
68-69	Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	1



70	Пионербол. Общие сведения о волейболе.	1
71	Пионербол. Стойки и перемещение волейболистов.	1
72-77	Пионербол. Учебная игра, правила игры.	6
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>3</b>

39

78	Баскетбол. Ведение мяча – 2 шага – остановка.	1
79	Баскетбол. Броски по кольцу с ближнего расстояния.	1
80	Баскетбол. Учебная игра, правила игры.	1
	<b>Легкая атлетика Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>17</b>
81	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Поднимание туловища за 1 минуту.	1
82	Легкая атлетика. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
83	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1
84-85	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
86	Легкая атлетика. Челночный бег 3X10м с учетом времени.	1
87	Легкая атлетика. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 30 м.	1
88	Легкая атлетика. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1

89	Легкая атлетика. Кроссовый бег 300 м.	1
90	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции, 1000 метров.	1
91	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1
92	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1
93-94	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	2
95-96	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
97	Легкая атлетика. Подтягивание на перекладине.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Футбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>4</b>
98	Инструктаж по ТБ. Футбол. Ведение мяча и остановка мяча.	1
99	Футбол. Ведение мяча и остановка мяча.	1
100-101	Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу.	2
	<b>Плавание. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>1</b>
102	Плавание. Техника безопасности.	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

7 класс

№ урока	Тема (раздел темы)	Количество часов
	<b>Легкая атлетика. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>17</b>

1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.	1
2	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, 30 метров.	1
3	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, 60 метров.	1
4	Легкая атлетика. Кроссовый бег на 1000 м.	1
5	Легкая атлетика. Бег в медленном темпе до 8-12 мин.	1
6	Легкая атлетика. Бег 100 метров с ускорением.	1

40

7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
8	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища за 1 минуту. ГТО.	1
9-10	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.	2
11	Легкая атлетика. Метание набивного мяча.	1
12	Легкая атлетика. Метание в цель.	1
13-14	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	2
15	Легкая атлетика. Эстафеты.	1
16	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег.	1
17	Легкая атлетика. Выпрыгивания и спрыгивания. Бег 300 м.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Футбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	2
18	Инструктаж по ТБ. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
19	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1

	<b>Гимнастика. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>16</b>
20	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	1
21-24	Гимнастика. Строевые упражнения. Акробатика.	4
25-26	Гимнастика. Упражнения на равновесие.	2
27	Гимнастика. Виды гимнастики.	1
28-30	Гимнастика. Простые и смешанные висы и упоры.	3
31-32	Гимнастика. Опорный прыжок.	2
33	Гимнастика. Лазание и перелезание.	1
34	Гимнастика. Развитие координационных способностей.	1
35	Гимнастика. Танцевальные упражнения.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>14</b>
36	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Передача мяча в стену за 30 сек.	1
37	Баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.	1
38	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий.	1
39	Баскетбол. Самоконтроль и его основные приемы.	1
40	Баскетбол. Ведение мяча — бросок мяча в корзину.	1
41	Баскетбол. Штрафные броски.	1
42	Баскетбол. Подбирание отскочившего мяча от щита.	1
43	Баскетбол. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	1

44	Баскетбол. Ведение мяча—остановка в два шага — бросок мяча в корзину.	1
45	Баскетбол. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
46-49	Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	4
	<b>Лыжная подготовка. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>15</b>
50	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
51	Лыжная подготовка. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
52	Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного бесшажного	1

41

	и одношажного ходов.	
53	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции.	1
54	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	1
55	Лыжная подготовка. Комбинированное торможение лыжами и палками.	1
56	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты на кругах.	1
57	Лыжная подготовка. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.	1
58	Лыжная подготовка. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках.	1

59	Лыжная подготовка. Передвижение до 2 км (девочки), до 3км (мальчики).	1
60	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции.	1
61	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	1
62	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1
63	Лыжная подготовка. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
64	Лыжная подготовка. Передвижение до 2 км (девочки), до 3км (мальчики).	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Волейбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>14</b>
65	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Верхняя и нижняя передачи.	1
66	Волейбол. Верхняя передача над собой.	1
67	Волейбол. Нижняя передача над собой.	1
68	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи в парах через сетку.	1
69	Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1
70	Волейбол. Верхняя прямая передача в прыжке.	1
71	Волейбол. Поддача мяча.	1
72	Волейбол. Поддачи нижняя и верхняя прямые.	1
73	Волейбол. Прием мяча после поддачи.	1
74	Волейбол. Поддача и прием мяча.	1
75-78	Волейбол. Учебная игра в волейбол.	4

	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b> <b>Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>2</b>
79-80	Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	2
	<b>Легкая атлетика.</b> <b>Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>17</b>
81	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.	1
82	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, 30 метров.	1
83	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, 60 метров.	1
84	Легкая атлетика. Кроссовый бег на 1000 м.	1
85	Легкая атлетика. Бег в медленном темпе.	1
86	Легкая атлетика. Бег 100 метров с ускорением.	1
87-88	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	2
89-90	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.	2
91	Легкая атлетика. Метание набивного мяча.	1
92	Легкая атлетика. Метание в цель.	1
93-94	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	2

42

95	Легкая атлетика. Эстафеты.	1
96	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.	1
97	Легкая атлетика. Выпрыгивания и спрыгивания.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Футбол.</b> <b>Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>4</b>

98	Инструктаж по ТБ. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
99-101	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	3
	<b>Плавание. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>1</b>
102	Плавание. Правила поведения.	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

#### 8 класс

№ урока	Тема (раздел темы)	Количество в очасов
	<b>Легкая атлетика. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>17</b>
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжки через короткую скалку за 1 минуту.	1
2	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, 30 метров.	1
3	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, 60 метров.	1
4	Легкая атлетика. Кроссовый бег на 1000 м.	1
5	Легкая атлетика. Бег в медленном темпе до 8-12 мин.	1
6	Легкая атлетика. Бег 100 метров с ускорением.	1
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
8	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища за 1 минуту. ГТО.	1
9-10	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.	2



11	Легкая атлетика. Метание набивного мяча.	1
12	Легкая атлетика. Метание в цель.	1
13-14	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	2
15	Легкая атлетика. Эстафеты.	1
16	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег.	1
17	Легкая атлетика. Выпрыгивания и спрыгивания. Бег 300 м.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Футбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>2</b>
18	Инструктаж по ТБ. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
19	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
	<b>Гимнастика. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>16</b>
20	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	1
21-24	Гимнастика. Строевые упражнения. Акробатика.	4
25-26	Гимнастика. Упражнения на равновесие.	2
27	Гимнастика. Виды гимнастики.	1

43

28-30	Гимнастика. Простые и смешанные висы и упоры.	3
31-32	Гимнастика. Опорный прыжок.	2
33	Гимнастика. Лазание и перелезание.	1
34	Гимнастика. Развитие координационных способностей.	1

35	Гимнастика. Танцевальные упражнения.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>14</b>
36	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Передача мяча в стену за 30 сек.	1
37	Баскетбол. Ведение мяча с изменением высотыотскока и ритма бега.	1
38	Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий.	1
39	Баскетбол. Самоконтроль и его основные приемы.	1
40	Баскетбол. Ведение мяча — бросок мяча в корзину.	1
41	Баскетбол. Штрафные броски.	1
42	Баскетбол. Подбирание отскочившего мяча от щита.	1
43	Баскетбол. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	1
44	Баскетбол. Ведениемяча—остановка в два шага — бросок мяча в корзину.	1
45	Баскетбол. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
46-49	Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	4
	<b>Лыжная подготовка. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>15</b>
50	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Совершенствование попеременногодвухшажного хода.	1
51	Лыжная подготовка. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
52	Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1

53	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции.	1
54	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	1
55	Лыжная подготовка. Комбинированное торможение лыжами и палками.	1
56	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты на кругах.	1
57	Лыжная подготовка. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.	1
58	Лыжная подготовка. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках.	1
59	Лыжная подготовка. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	1
60	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции.	1
61	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	1
62	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1
63	Лыжная подготовка. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
64	Лыжная подготовка. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Волейбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>14</b>
65	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Верхняя и нижняя передачи.	1

44

66	Волейбол. Верхняя передача над собой.	1
67	Волейбол. Нижняя передача над собой.	1

68	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи в парах через сетку.	1
69	Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1
70	Волейбол. Верхняя прямая передача в прыжке.	1
71	Волейбол. Подача мяча.	1
72	Волейбол. Подачи нижняя и верхняя прямые.	1
73	Волейбол. Прием мяча после подачи.	1
74	Волейбол. Подача и прием мяча.	1
75-78	Волейбол. Учебная игра в волейбол.	4
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>2</b>
79-80	Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	2
	<b>Легкая атлетика. Основы знаний в процессе урока.</b>	
81	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.	1
82	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, 30 метров.	1
83	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, 60 метров.	1
84	Легкая атлетика. Кроссовый бег на 1000 м.	1
85	Легкая атлетика. Бег в медленном темпе.	1
86	Легкая атлетика. Бег 100 метров с ускорением.	1
87-88	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	2
89-90	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.	2

91	Легкая атлетика. Метание набивного мяча.	1
92	Легкая атлетика. Метание в цель.	1
93-94	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	2
95	Легкая атлетика. Эстафеты.	1
96	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.	1
97	Легкая атлетика. Выпрыгивания и спрыгивания.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Футбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>4</b>
98	Инструктаж по ТБ. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
99-101	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	3
	<b>Плавание. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>1</b>
102	Плавание. Правила поведения.	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### 9 класс

№ урока	Тема (раздел темы)	Количество часов
	<b>Легкая атлетика. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>17</b>

1	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Бег на скорость 30 метров.	1
2	Легкая атлетика. Бег на скорость 60 метров.	1
3	Легкая атлетика. Бег на скорость 100 метров.	1
4	Легкая атлетика. Совершенствование эстафетного бега.	1
5	Легкая атлетика. Челночный бег.	1
6	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 500метров.	1
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров.	1
8	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Бег 2 км.	1
9	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 3 км.	1
10	Легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища за 1 минуту. ГТО.	1
11-12	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	2
13	Легкая атлетика. Метание малого мяча 150 г на дальность.	1
14	Легкая атлетика. Метание мяча 1 кг из-за головы сед ноги врозь.	1
15	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
16	Легкая атлетика. Подтягивание.	1
17	Легкая атлетика. Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Футбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>2</b>
18	Инструктаж по ТБ. Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
19	Футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1

	<b>Гимнастика. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>16</b>
20	Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Акробатические упражнения.	1
21	Гимнастика. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1
22-25	Гимнастика. Акробатические упражнения.	4
26	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Упражнения на перекладине.	1
27	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату.	1
28-30	Гимнастика. Простые и смешанные висы и упоры. Простые комбинации на брусьях.	3
31-33	Гимнастика. Опорный прыжок.	3
34	Гимнастика. Танцевальные упражнения.	1
35	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>13</b>
36	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1
37	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков.	1
38	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направлений.	1
39	Баскетбол. Броски мяча в корзину с различных положений.	1
40	Баскетбол. Подбирание отскочившего мяча от щита.	1
41	Баскетбол. Вырывание, выбивание мяча.	1
42	Баскетбол. Штрафной бросок.	1

43	Баскетбол. Сочетание приемов. Ведение мяча – 2 шага – бросок по кольцу.	1
44	Баскетбол. Тактические действия в нападении.	1

46

45	Баскетбол. Тактические действия в защите.	1
46-48	Баскетбол. Учебная игра.	3
	<b>Лыжная подготовка. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>15</b>
49	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Совершенствование техники изученных ходов.	1
50	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1
51	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	1
52	Лыжная подготовка. Подъём в гору «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке.	1
53-54	Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
55	Лыжная подготовка. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1
56	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции по среднeperесеченной местности.	1
57	Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременный ход.	1
58	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции с учетом времени.	1
59-60	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции без учета времени.	1



61	Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременный ход.	1
62	Лыжная подготовка. Совершенствование техники изученных ходов	1
63	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции без учета времени.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Волейбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>14</b>
64	Инструктаж по ТБ. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1
65	Волейбол. Верхняя передача над собой.	1
66	Волейбол. Нижняя передача над собой.	1
67	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи в парах через сетку.	1
68-69	Волейбол. Верхняя прямая подача.	2
70	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки.	1
71	Волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1
72	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1
73	Волейбол. Блокирование мяча.	1
74-77	Волейбол. Учебная игра, правила игры.	4
	<b>Спортивные игры. Баскетбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>3</b>
78	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Броски мяча в корзину с различных положений.	1
79	Баскетбол. Вырывание, выбивание мяча.	1
80	Баскетбол. Сочетание приемов. Ведение мяча – 2 шага – бросок по кольцу.	1

	<b>Легкая атлетика. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>17</b>
81	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.	1
82	Легкая атлетика. Челночный бег.	1

47

83-84	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	2
85	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
86	Легкая атлетика. Подтягивание.	1
87	Легкая атлетика. Бег на скорость 30 метров.	1
88	Легкая атлетика. Бег на скорость 60 метров.	1
89	Легкая атлетика. Бег на скорость 100 метров.	1
90	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1
91	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1
92	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1
93	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1
94	Легкая атлетика. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	1
95	Легкая атлетика. Совершенствование эстафетного бега.	1
96-97	Легкая атлетика. Метание малого мяча 150 г на дальность.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры. Футбол. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>4</b>

98	Инструктаж по ТБ. Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
99	Футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1
10	Футбол. Освоение техники ведения мяча.	1
101	Футбол. Овладение техникой ударов по воротам.	1
	<b>Плавание. Основы знаний в процессе урока.</b>	<b>1</b>
102	Плавание. Стили плавания. Техника безопасности на воде.	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>