Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Двинская средняя общеобразовательная школа №28
(МБОУ Двинская СОШ №28)

Приложение к АООП образования обучающихся
с умственной отсталостью
Утверждено приказом директора школы
от 01.09.2022 г. № 90

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для обучающихся с ОВЗ
(различными формами умственной отсталости))

Составитель: Закирьянов А.А.
учитель физической культуры

с. Трошково, 2022

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ

Программа по физической культуре для обучающихся V–IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I–IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

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

понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

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

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

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

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

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

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

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

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

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

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

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

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

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

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

Подвижные игры

Практический материал.

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

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

Волейбол

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

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

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

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

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

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

5 класс 6 класс 7 класс 8 класс 9 класс все

Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 5 класс
(102 часа, 3 часа в неделю)

№	Название темы (раздела)	Количество часов
1.	Знание о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика	13
3.	Гимнастика	20
4.	Спортивные игры. Баскетбол.	12
5.	Лыжная и конькобежная подготовка	17
6.	Спортивные игры. Волейбол.	11
7.	Спортивные игры. Настольный теннис.	6
8.	Спортивные игры. Хоккей на полу	7
9.	Легкая атлетика	7
10.	Подвижные игры	6
	Итого:	**102**

Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 6 класс
(102 часа, 3 часа в неделю)

№	Название темы (раздела)	Количество часов
1.	Знание о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	14
3.	Гимнастика	20
4.	Спортивные игры. Баскетбол	12
5.	Лыжная и конькобежная подготовка	17
6.	Спортивные игры. Волейбол.	12
7.	Спортивные игры. Настольный теннис.	6
8.	Спортивные игры. Хоккей на полу.	7
9.	Легкая атлетика	7
10.	Подвижные игры	6
	Итого:	**102**

Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 7 класс
(102 часа, 3 часа в неделю)

№	Название темы (раздела)	Количество часов
1.	Знание о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	14
3.	Гимнастика	20
4.	Спортивные игры. Баскетбол	12
5.	Лыжная и конькобежная подготовка	17
6.	Спортивные игры. Волейбол.	11
7.	Спортивные игры. Настольный теннис	6
8.	Спортивные игры. Хоккей на полу.	7
9.	Легкая атлетика	7

10.	Подвижные игры	7
	Итого:	**102**

Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 8 класс
(102 часа, 3 часа в неделю)

№	Название темы (раздела)	Количество часов
1.	Знание о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	14
3.	Гимнастика	20
4.	Спортивные игры. Баскетбол	12
5.	Лыжная и конькобежная подготовка	17
6.	Спортивные игры. Волейбол	11
7.	Спортивные игры. Настольный теннис	6
8.	Спортивные игры. Хоккей на полу	7
9.	Легкая атлетика	7
10.	Подвижные игры	7
	Итого:	**102**

Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 9 класс
(102 часа, 3 часа в неделю)

№	Название темы (раздела)	Количество часов
1.	Знание о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	14
3.	Гимнастика	20
4.	Спортивные игры. Баскетбол.	12
5.	Лыжная и конькобежная подготовка	17
6.	Спортивные игры. Волейбол.	11
7.	Спортивные игры. Настольный теннис	6
8.	Спортивные игры. Хоккей на пол	7
9.	Легкая атлетика	7
10.	Подвижные игры	7
	Итого:	**102**

Поурочное планирование учебного предмета физическая культура 5 класс

№	Тема урока	Элементы содержания
1.	Личная гигиена	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение утренней гимнастики.
2.	Физические упражнения	Значение физических упражнений в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.
3.	Физическая культура	Значение физической культуры в жизни человека. Роль физкультуры в подготовке к труду.
4.	Ходьба	Требования безопасности при выполнении физических (легкоатлетических) упражнений и кроссовой подготовки. Ходьба в разном темпе с изменением направления, ускорением и замедлением. Разновидности ходьбы: ходьба с высоким поднимание бедра, ходьба в полуприсяду. Ходьба с перешагивание через предмет. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.
5.	Специальные беговые упражнения	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью. Высокий старт с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
6.	Бег на короткие дистанции	Беговые упражнения. Скоростной бег. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
7.	Бег на средние дистанции	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (1000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
8.	Бег на длинные дистанции	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (3000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
9.	Эстафетный бег	Беговые упражнения. Бег с варьированием скорости. Бег с высокого старта до 15 метров. Бег с ускорением до 50 метров. Эстафетный бег. Спринтерский бег. Передача эстафетной палочки. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
10.	Метание малого мяча на дальность	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
11.	Метание малого меча в вертикальную цель	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
12.	Метание малого меча в движущуюся цель	Упражнения в метании малого мяча. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
13.	Прыжок в длину «оттолкнув ноги»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «оттолкнув ноги» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
14.	Прыжок в длину «перешагивание»	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «перешагивание» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым

		видом спорта (легкая атлетика).
15.	Прыжки в высоты «переката»	Фазы прыжка в высоту с места. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжковые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Прыжки в высоту способом «переката» **(видеоурок)**
16.	Бег с преодолением препятствий	Беговые, прыжковые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости). Специальная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
17.	Строевые упражнения. Построения и перестроения.	Правила поведения на занятиях по гимнастике. 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).
18.	Упражнения на осанку	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.
19.	Дыхательные упражнения	Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.
20.	Упражнения в расслаблении мышц	Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.
21.	Основные положения движения головы	Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны.
22.	Основные положения движения конечностей	Выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения - стоя ноги врозь, руки на 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. Круговые движения туловища (руки на пояс).
23.	Основные положения движения туловища	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 поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) 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.
24.	Упражнения с гимнастическими палками	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 пачки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.
25.	Упражнения с большими обручами	Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате 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.
26.	Упражнения с малыми мячами	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.
27.	Упражнения с набивными мячами	Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди) **(видеоурок)**.
28.	Упражнения на гимнастической	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной);

	скамейке	различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.
29.	Упражнения на гимнастической стенке	Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой и 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.
30.	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 **(видео)**.
31.	Переноска грузов и передача предметов	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), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).
32.	Лазание и перелезание	Лазание по гимнастической скамейке 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 450. 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 канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).
33.	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. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с 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 упражнений 3-4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.
34.	Опорный прыжок	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 мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.
35.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Построение в различных местах зала по показу и но команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за 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.
36.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений	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 бега 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. Определить самый точный прыжок.
37.	Передвижения игрока	Общеразвивающие упражнения. Правила безопасности для учащихся на занятиях по баскетболу. Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям баскетболом. Передвижения игрока: ходьба, бег, прыжки, повороты. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Перемещения в защитной стойке баскетболиста. Влияние занятий баскетбола на организм учащегося.
38.	Стойка баскетболиста	Общеразвивающие упражнения. Стойка готовности (тройной угрозы) после семенящего бега, выполнения прыжков, ускорений, ловли мяча и т.п. Стойки игрока защиты (ноги параллельны на одной линии; одна нога выдвинута вперед).
39.	Ловля мяча	Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ловля мяча: после подбрасывания мяча перед собой стоя на месте; после выполнения хлопков, приседания, наклона, поворота на 360^0; ловля в прыжке после низкого приседа.

40.	Передача мяча	Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами. Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола. Подвижные игры на основе баскетбола.
41.	Передача мяча	Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами. Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола. Подвижные игры на основе баскетбола.
42.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой: на месте с высоким, средним и низким отскоком; сидя; стоя на коленях. Ведение мяча в движении шагом; при медленном беге; с переводом с правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек.
43.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой: на месте с высоким, средним и низким отскоком; сидя; стоя на коленях. Ведение мяча в движении шагом; при медленном беге; с переводом с правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек. Эстафета с ведением мяча
44.	Бросок одной рукой от плеча с места	Общеразвивающие упражнения. Бросок одной рукой от плеча с места: бросок с места справа, слева и по центру кольца (дистанция не более трех метров).
45.	Бросок мяча двумя руками	Общеразвивающие упражнения. Бросок двумя руками в кольцо снизу. Бросок двумя руками от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола.
46.	Остановка прыжком	Общеразвивающие упражнения. Остановка по свистку. Остановка прыжком: после бега, по ориентирам, по звуковому сигналу; остановка прыжком после ведения. Подвижные игры на основе баскетбола.
47.	Игра в баскетбол	Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди в стену; перемещения приставным шагом правым, левым боком (оценивается техника выполнения приема).
48.	Игра в баскетбол	Общеразвивающие упражнения. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди в стену; перемещения приставным шагом правым, левым боком (оценивается техника выполнения приема).
49.	Стойка лыжника	Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта. Техника лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Стойка лыжника. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
50.	Поворот переступанием. Скользящий шаг.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Скользящий шаг. Поворот переступанием. Подвижные игры на лыжах.
51.	Попеременный двухшажный ход	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Попеременный двухшажный ход.
52.	Попеременный двухшажный ход	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Попеременный двухшажный ход.
53.	Бег на лыжах 2000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Бег на лыжах 2000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических

		качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
54.	Одновременный бесшажный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
55.	Одновременный бесшажный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
56.	Одновременный одношажный ход. Круговая эстафета	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
57.	Одновременный одношажный ход.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
58.	Одновременный одношажный ход.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
59.	Лыжные гонки на дистанции 1000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Лыжные гонки на дистанции 1000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
60.	Подъемы, спуски.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
61.	Торможение. Преодоление бугров и впадин	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение "плугом". Преодоление бугров и впадин. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
62.	Преодоление дистанции до 3000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление дистанции до 3000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
63.	Преодоление дистанции до 3000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление дистанции до 3000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
64.	Игры на снегу	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Снайперы», «Охотники», «Догони», «Кто дальше».
65.	Конькобежная подготовка	Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. Бег по прямой **(видеоурок)**
66.	Общие сведения об игре в волейбол	Инструктаж по технике безопасности. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Начало игры. Количество партий. Правило трех касаний. Счет игры. Победитель и проигравший.

67.	Перемещения игрока	Повороты, разновидность ходьбы. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
68.	Передача мяча	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой.
69.	Подача мяча	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке.
70.	Атакующие удары	Прямой нападающий удар(по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).
71.	Приемы мяча	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой.
72.	Блокирование атакующих ударов	Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.
73.	Тактические игры	Индивидуальные тактические действия при нападении, в защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия. Двухсторонняя учебная игра.
74.	Подвижные игры на основе волейбола	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие способности. Игры (эстафеты) с мячом
75.	Учебная игра	Общеразвивающие упражнения: перемещения приставным шагом правым, левым боком, остановка скачком после бега, двойной шаг, остановки после перемещений, передача мяча двумя руками сверху в стену, передача мяча двумя руками снизу в стену, подача с места подачи в пределы площадки. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.
76.	Учебная игра	Общеразвивающие упражнения: перемещения приставным шагом правым, левым боком, остановка скачком после бега, двойной шаг, остановки после перемещений, передача мяча двумя руками сверху в стену, передача мяча двумя руками снизу в стену, подача с места подачи в пределы площадки. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.
77.	Техника передвижения в нападении	Парные игры. Правила соревнований. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный).
78.	Техника передвижения в нападении	Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)
79.	Техника передвижения в защите	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
80.	Техника подачи. Подброс мяча.	Техники подачи. Подброс мяча. Подача мяча слева и справа
81.	Прием подач	Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Удары слева и справа. Удары прямые с вращением мяча.
82.	Игра в нападении	Игра в нападении. Накат слева, справа. Одиночные игры.
83.	Основы знаний для игры в хоккей на полу	Требования безопасного поведения на занятиях по хоккею на полу. Инвентарь и оборудование, применяемое на занятиях. Спортивное поведение на занятиях и соревнованиях по хоккею на полу.
84.	Передача шайбы на месте	Передача в парах на месте в правосторонней и левосторонней стойке (прямые и обратные). Передача, стоя спиной к партнеру: справа, слева, между ног высоко летящую и скользящую по полу шайбу. Передача шайбы отскоком от борта себе и партнеру. Передача летящей шайбы для остановки или удара партнером. Передача в парах, ударами шайбы с боку.
85.	Передача шайбы в движении	Передача в парах, в движении в правосторонней или левосторонней стойке. Передача шайбы отскоком от борта партнеру и себе
86.	Броски шайбы по воротам	Броски шайбы по воротам из различных частей зала. Броски шайбы по воротам, после передвижения в парах с передачами. Броски шайбы по воротам, стоя спиной к воротам, справа, слева, между ног высоко летящей и движущейся по полу шайбы. Броски по воротам, после выбрасывания шайбы в зоне соперника.
87.	Ведение шайбы	Ведение шайбы правой и левой рукой. Ведение шайбы, перекладывая клюшку из правой руки в левую и обратно. Ведение шайбы с обходом защитника поворотом на 180^0 справа, слева, с последующим броском по воротам.
88.	Оставление шайбы партнеру	По свистку хоккеист, оставляет свою шайбу. По свистку хоккеист подбирает шайбу оставленную впереди бегущим игроком. Нападающий оставляет шайбу по сигналу сзади бегущего партнера, который бросает по воротам из-за спины нападающего, а нападающий блоирует защитника или вратаря. Оставление шайбы за воротами соперника, партнеру бегущему на встречу.
89.	Борьба за шайбу	Приемы отбора шайбы. Помощь партнеру при отборе шайбы у соперника. Блокировка соперника с шайбой за воротами. Борьба за шайбу выброшенную тренером. Борьба за шайбу двух защитников с нападающими.
90.	Специальные беговые упражнения	Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью. Высокий старт с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения,

		ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
91.	Бег на короткие дистанции	Беговые упражнения. Скоростной бег. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
92.	Бег на средние дистанции	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (1000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
93.	Бег на длинные дистанции	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (3000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
94.	Метание малого меча в движущуюся цель	Упражнения в метании малого мяча. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
95.	Прыжок в длину «оттолкнув ноги»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «оттолкнув ноги» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
96.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
97.	Коррекционные подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».
98.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием, перелезанием.	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний».
99.	Игры с бегом на скорость.	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.
100.	Игры с прыжками в высоту, длину.	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуньи и пятнашки».
101.	Игры с метанием мяча на дальность и в цель	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».
102.	Игры с элементами пионербола и волейбола	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани Позу».

Поурочное планирование учебного предмета физическая культура 6 класс

№	Тема урока	Элементы содержания
1.	Физическая культура и спорт в России	Формирование федеральных структур управления физической культурой и Спортом. Создание Олимпийского комитета России. Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций. Развитие спортивной науки. Подготовка спортивных резервов. Спорт, соревнования, спартакиады. Развитие спорта инвалидов. Профессионализация спорта.
2.	Ходьба	Требования безопасности при выполнении физических (легкоатлетических) упражнений и кроссовой подготовки. Ходьба в разном темпе с изменением направления, ускорением и замедлением. Разновидности ходьбы: ходьба с высоким поднимание бедра, ходьба в полуприсяду. Ходьба с перешагивание через предмет. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.
3.	Специальные беговые упражнения	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью. Высокий старт с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
4.	Бег на короткие дистанции	Беговые упражнения. Скоростной бег. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
5.	Бег на средние дистанции	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (1000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
6.	Бег на длинные дистанции	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (3000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
7.	Эстафетный бег	Беговые упражнения. Бег с варьированием скорости. Бег с высокого старта до 15 метров. Бег с ускорением до 50 метров. Эстафетный бег. Спринтерский бег. Передача эстафетной палочки. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
8.	Метание малого мяча на дальность	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
9.	Метание малого меча в вертикальную цель	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
10.	Метание малого меча в движущуюся цель	Упражнения в метании малого мяча. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
11.	Прыжок в длину «оттолкнув ноги»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «оттолкнув ноги» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
12.	Прыжок в длину «перешагивание»	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «перешагивание» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических

		качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
13.	Прыжки в высоты «переката»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжковые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Прыжки в высоту способом «переката» **(видеоурок)**
14.	Бег с преодолением препятствий	Беговые, прыжковые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости). Специальная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
15.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
16.	Строевые упражнения. Построения и перестроения.	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!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.
17.	Упражнения на осанку	Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.
18.	Дыхательные упражнения	Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.
19.	Упражнения в расслаблении мышц	Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.
20.	Основные положения движения головы	Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы 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. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.
21.	Основные положения движения конечностей	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. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (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.
22.	Основные положения движения туловища	Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед.
23.	Упражнения с гимнастическими палками	Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед- назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо - 1 мин. Выполнить 3- 4 упражнения с гимнастической палкой.
24.	Упражнения с большими обручами	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.
25.	Упражнения со скакалкой	Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук 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.
26.	Упражнения с набивными мячами	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. **(видеоурок)**.
27.	Упражнения на гимнастической скамейке	Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки - лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке. Прогибание туловища. 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.
28.	Акробатические упражнения	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных - назад). "Шпагат" с опорой руками о пол.
29.	Простые и смешанные висы и упоры	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 **(видео)**
30.	Переноска грузов и передача предметов	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 бревна (8 учениками). Передача флажков (6-8) друг другу.
31.	Лазание и перелезание	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 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.
32.	Равновесие	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 поворотами налево, направо с 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
33.	Опорный прыжок	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).
34.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений	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 расстояния до 5 м от одного ориентира до 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.
35.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности	Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5,10,15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5-10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками).

	движений	В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.
36.	Передвижения игрока	Общеразвивающие упражнения. Правила безопасности для учащихся на занятиях по баскетболу. Передвижения игрока: ходьба, бег, прыжки, повороты. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Перемещения в защитной стойке баскетболиста.
37.	Стойка баскетболиста	Общеразвивающие упражнения. Стойка готовности (тройной угрозы) после семенящего бега, выполнения прыжков, ускорений, ловли мяча и т.п. Стойки игрока защиты (ноги параллельны на одной линии; одна нога выдвинута вперед).
38.	Ловля мяча	Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ловля мяча: после подбрасывания мяча перед собой стоя на месте; после выполнения хлопков, приседания, наклона, поворота на 360^0; ловля в прыжке после низкого приседа.
39.	Передача мяча	Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами. Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола. Подвижные игры на основе баскетбола.
40.	Передача мяча	Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами. Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола. Подвижные игры на основе баскетбола.
41.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой: на месте с высоким, средним и низким отскоком; сидя; стоя на коленях. Ведение мяча в движении шагом; при медленном беге; с переводом с правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек.
42.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой: на месте с высоким, средним и низким отскоком; сидя; стоя на коленях. Ведение мяча в движении шагом; при медленном беге; с переводом с правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек. Эстафета с ведением мяча
43.	Бросок одной рукой от плеча с места	Общеразвивающие упражнения. Бросок одной рукой от плеча с места: бросок с места справа, слева и по центру кольца (дистанция не более трех метров).
44.	Бросок мяча двумя руками	Общеразвивающие упражнения. Бросок двумя руками в кольцо снизу. Бросок двумя руками от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола.
45.	Остановка прыжком	Общеразвивающие упражнения. Остановка по свистку. Остановка прыжком: после бега, по ориентирам, по звуковому сигналу; остановка прыжком после ведения. Подвижные игры на основе баскетбола.
46.	Игра в баскетбол	Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди в стену; перемещения приставным шагом правым, левым боком (оценивается техника выполнения приема).
47.	Игра в баскетбол	Общеразвивающие упражнения. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди в стену; перемещения приставным шагом правым, левым боком (оценивается техника выполнения приема).
48.	Стойка лыжника	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Стойка лыжника. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Прокладка учебной лыжни.
49.	Поворот переступанием. Скользящий шаг.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).

		Повороты. Скользящий шаг. Поворот переступанием. Подвижные игры на лыжах.
50.	Попеременный двухшажный ход	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Попеременный двухшажный ход.
51.	Попеременный двухшажный ход	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Попеременный двухшажный ход.
52.	Бег на лыжах 2000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Бег на лыжах 2000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
53.	Одновременный бесшажный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
54.	Одновременный бесшажный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
55.	Одновременный одношажный ход. Круговая эстафета	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
56.	Одновременный одношажный ход.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
57.	Одновременный одношажный ход.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
58.	Лыжные гонки на дистанции 1000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Лыжные гонки на дистанции 1000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
59.	Подъемы, спуски.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
60.	Торможение. Преодоление бугров и впадин	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение "плугом". Преодоление бугров и впадин. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
61.	Преодоление дистанции до 3000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление дистанции до 3000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).

62.	Преодоление дистанции до 3000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление дистанции до 3000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
63.	Игры на снегу	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Слушай сигнал», «Воробьи и вороны», «Смелей вперед».
64.	Конькобежная подготовка	Стойка конькобежца. Бег по прямой и на поворотах **(видеоурок)**
65.	Общие сведения об игре в волейбол	Инструктаж по технике безопасности. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Начало игры. Количество партий. Правило трех касаний. Счет игры. Победитель и проигравший. Многоскоки.
66.	Перемещения игрока	Повороты, разновидность ходьбы. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
67.	Передача мяча	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой.
68.	Подача мяча	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке.
69.	Атакующие удары	Прямой нападающий удар(по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).
70.	Приемы мяча	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой.
71.	Блокирование атакующих ударов	Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.
72.	Тактические игры	Индивидуальные тактические действия при нападении, в защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия. Двухсторонняя учебная игра.
73.	Подвижные игры на основе волейбола	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие способности. Игры (эстафеты) с мячом
74.	Учебная игра	Общеразвивающие упражнения: перемещения приставным шагом правым, левым боком, остановка скачком после бега, двойной шаг, остановки после перемещений, передача мяча двумя руками сверху в стену, передача мяча двумя руками снизу в стену, подача с места подачи в пределы площадки. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.
75.	Учебная игра	Общеразвивающие упражнения: перемещения приставным шагом правым, левым боком, остановка скачком после бега, двойной шаг, остановки после перемещений, передача мяча двумя руками сверху в стену, передача мяча двумя руками снизу в стену, подача с места подачи в пределы площадки. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.
76.	Учебная игра	Общеразвивающие упражнения: перемещения приставным шагом правым, левым боком, остановка скачком после бега, двойной шаг, остановки после перемещений, передача мяча двумя руками сверху в стену, передача мяча двумя руками снизу в стену, подача с места подачи в пределы площадки. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.
77.	Техника передвижения в нападении	Парные игры. Правила соревнований. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный).
78.	Техника передвижения в нападении	Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)
79.	Техника передвижения в защите	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
80.	Техника подачи. Подброс мяча.	Техники подачи. Подброс мяча. Подача мяча слева и справа
81.	Прием подач	Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Удары слева и справа. Удары прямые с вращением мяча.
82.	Игра в нападении	Игра в нападении. Накат слева, справа. Одиночные игры.
83.	Основы знаний для игры в хоккей на полу	Требования безопасного поведения на занятиях по хоккею на полу. Инвентарь и оборудование, применяемое на занятиях. Спортивное поведение на занятиях и соревнованиях по хоккею на полу.
84.	Передача шайбы на месте	Передача в парах на месте в правосторонней и левосторонней стойке (прямые и обратные). Передача, стоя спиной к партнеру: справа, слева, между ног высоко летящую и скользящую по полу шайбу. Передача шайбы отскоком от борта себе и партнеру. Передача летящей шайбы для остановки или удара партнером. Передача в парах, ударами шайбы с боку.

85.	Передача шайбы в движении	Передача в парах, в движении в правосторонней или левосторонней стойке. Передача шайбы отскоком от борта партнеру и себе
86.	Броски шайбы по воротам	Броски шайбы по воротам из различных частей зала. Броски шайбы по воротам, после передвижения в парах с передачами. Броски шайбы по воротам, стоя спиной к воротам, справа, слева, между ног высоко летящей и движущейся по полу шайбы. Броски по воротам, после выбрасывания шайбы в зоне соперника.
87.	Ведение шайбы	Ведение шайбы правой и левой рукой. Ведение шайбы, перекладывая клюшку из правой руки в левую и обратно. Ведение шайбы с обходом защитника поворотом на 180^0 справа, слева, с последующим броском по воротам.
88.	Оставление шайбы партнеру	По свистку хоккеист, оставляет свою шайбу. По свистку хоккеист подбирает шайбу оставленную впереди бегущим игроком. Нападающий оставляет шайбу по сигналу сзади бегущего партнера, который бросает по воротам из-за спины нападающего, а нападающий блоирует защитника или вратаря. Оставление шайбы за воротами соперника, партнеру бегущему на встречу.
89.	Борьба за шайбу	Приемы отбора шайбы. Помощь партнеру при отборе шайбы у соперника. Блокировка соперника с шайбой за воротами. Борьба за шайбу выброшенную тренером. Борьба за шайбу двух защитников с нападающими.
90.	Специальные беговые упражнения	Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью. Высокий старт с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
91.	Бег на короткие дистанции	Беговые упражнения. Скоростной бег. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
92.	Бег на средние дистанции	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (1000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
93.	Бег на длинные дистанции	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (3000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
94.	Метание малого меча в движущуюся цель	Упражнения в метании малого мяча. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
95.	Прыжок в длину «оттолкнув ноги»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «оттолкнув ноги» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
96.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
97.	Коррекционные подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Что так притягивает»; «Словесная карусель»; «Что изменилось в строю»; «Метатели».
98.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построение и перестроение	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Все по местам»; «Запомни номер»; «Вот так поза»; «Выбери ведущего»; «Запомни Порядок» «Так держать».
99.	Игры с бегом на скорость.	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Охрана пробежек»; «Вызов победителя»; «По кочкам и линиям»; Эстафеты с бегом.
100.	Игры с прыжками в высоту, длину.	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия

		(выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Дотянись»; «Проверь сам», «Установи рекорд».
101.	Игры с метанием мяча на дальность и в цель	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Сильный бросок»; «Попади в цель».
102.	Игры с элементами баскетбола	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры "Перестрелки», «Защита укреплений», «Залетный мяч», «Мяч в центре»; Эстафеты.

Поурочное планирование учебного предмета физическая культура 7 класс

№	Тема урока	Элементы содержания
1.	Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы	Понятие здоровый образ жизни. Важнейшие жизненные ценности. Наше здоровье в наших руках. Дерево жизни. Что разрушает здоровье, что укрепляет.
2.	Ходьба	Требования безопасности при выполнении физических (легкоатлетических) упражнений и кроссовой подготовки. Ходьба в разном темпе с изменением направления, ускорением и замедлением. Разновидности ходьбы: ходьба с высоким поднимание бедра, ходьба в полуприсяду. Ходьба с перешагивание через предмет. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.
3.	Специальные беговые упражнения	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью. Высокий старт с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
4.	Бег на короткие дистанции	Беговые упражнения. Скоростной бег. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
5.	Бег на средние дистанции	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (1000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
6.	Бег на длинные дистанции	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (3000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
7.	Эстафетный бег	Беговые упражнения. Бег с варьированием скорости. Бег с высокого старта до 15 метров. Бег с ускорением до 50 метров. Эстафетный бег. Спринтерский бег. Передача эстафетной палочки. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
8.	Метание малого мяча на дальность	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
9.	Метание малого меча в вертикальную цель	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
10.	Метание малого меча в движущуюся цель	Упражнения в метании малого мяча. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
11.	Прыжок в длину «оттолкнув ноги»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «оттолкнув ноги» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
12.	Прыжок в длину «перешагивание»	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «перешагивание» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым

		видом спорта (легкая атлетика).
13.	Прыжки в высоты «переката»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжковые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Прыжки в высоту способом «переката» **(видеоурок)**
14.	Бег с преодолением препятствий	Беговые, прыжковые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости). Специальная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
15.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
16.	Строевые упражнения. Построения и перестроения.	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном 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», противоходом.
17.	Упражнения на осанку	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.
18.	Дыхательные упражнения	Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.
19.	Упражнения в расслаблении мышц	Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолени сопротивления партнера при движении на лыжах.
20.	Основные положения движения головы	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; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.
21.	Основные положения движения конечностей	Прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Сохранение симметричного положения рук в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение рук и ног в различных фазах челночного бега.
22.	Основные положения движения туловища	Рациональные положения туловища при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение положения туловища при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения туловища. Сохранение положения туловища в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение туловища в различных фазах челночного бега.
23.	Упражнения с гимнастическими палками	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. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой.
24.	Упражнения со скакалкой	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.
25.	Упражнения с набивными мячами	Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза, мальчики 4-6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание

		мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами. **(видеоурок)**.
26.	Упражнения на гимнастической скамейке	Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.
27.	Упражнения на гимнастической стенке	Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи
28.	Акробатические упражнения	Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком - строгий контроль со стороны учителя.
29.	Простые и смешанные висы и упоры	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.
30.	Переноска грузов и передача предметов	Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).
31.	Лазание и перелезание	Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат - количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).
32.	Равновесие	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на 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 60-80см). Вскок с разбега в упоре 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 "галопа" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) 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.
33.	Опорный прыжок	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).
34.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирами без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути 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.).
35.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений	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 предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5,10,15 с (поднятием руки), отметить победителя.
36.	Передвижения игрока	Общеразвивающие упражнения. Правила безопасности для учащихся на занятиях по баскетболу. Передвижения игрока: ходьба, бег, прыжки, повороты. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Перемещения в защитной стойке баскетболиста.
37.	Стойка баскетболиста	Общеразвивающие упражнения. Стойка готовности (тройной угрозы) после семенящего бега, выполнения прыжков, ускорений, ловли мяча и т.п. Стойки игрока защиты (ноги параллельны на одной линии; одна нога выдвинута вперед).
38.	Ловля мяча	Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ловля мяча: после подбрасывания мяча перед собой стоя на месте; после выполнения хлопков, приседания, наклона, поворота на 360^0; ловля в прыжке после низкого приседа.
39.	Передача мяча	Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами.

		Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола. Подвижные игры на основе баскетбола.
40.	Передача мяча	Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами. Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола. Подвижные игры на основе баскетбола.
41.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой: на месте с высоким, средним и низким отскоком; сидя; стоя на коленях. Ведение мяча в движении шагом; при медленном беге; с переводом с правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек.
42.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой: на месте с высоким, средним и низким отскоком; сидя; стоя на коленях. Ведение мяча в движении шагом; при медленном беге; с переводом с правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек. Эстафета с ведением мяча
43.	Бросок одной рукой от плеча с места	Общеразвивающие упражнения. Бросок одной рукой от плеча с места: бросок с места справа, слева и по центру кольца (дистанция не более трех метров).
44.	Бросок мяча двумя руками	Общеразвивающие упражнения. Бросок двумя руками в кольцо снизу. Бросок двумя руками от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола.
45.	Остановка прыжком	Общеразвивающие упражнения. Остановка по свистку. Остановка прыжком: после бега, по ориентирам, по звуковому сигналу; остановка прыжком после ведения. Подвижные игры на основе баскетбола.
46.	Игра в баскетбол	Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди в стену; перемещения приставным шагом правым, левым боком (оценивается техника выполнения приема).
47.	Игра в баскетбол	Общеразвивающие упражнения. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди в стену; перемещения приставным шагом правым, левым боком (оценивается техника выполнения приема).
48.	Стойка лыжника	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Техника лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Стойка лыжника. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Прокладка учебной лыжни.
49.	Поворот переступанием. Скользящий шаг.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Скользящий шаг. Поворот переступанием. Подвижные игры на лыжах.
50.	Попеременный двухшажный ход	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Попеременный двухшажный ход.
51.	Попеременный двухшажный ход	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Попеременный двухшажный ход.
52.	Бег на лыжах 2000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Бег на лыжах 2000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
53.	Одновременный бесшажный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный бесшажный ход. Повороты

		переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
54.	Одновременный бесшажный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
55.	Одновременный одношажный ход. Круговая эстафета	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
56.	Одновременный одношажный ход.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
57.	Одновременный одношажный ход.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
58.	Лыжные гонки на дистанции 1000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Лыжные гонки на дистанции 1000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
59.	Подъемы, спуски.	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
60.	Торможение. Преодоление бугров и впадин	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение "плугом". Преодоление бугров и впадин. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
61.	Преодоление дистанции до 3000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление дистанции до 3000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
62.	Преодоление дистанции до 3000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление дистанции до 3000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
63.	Игры на снегу	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Сохрани позу», «Смелые, ловкие», «Эстафета-сороконожка»
64.	Конькобежная подготовка	Стойка конькобежца. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. **(видеоурок)**
65.	Общие сведения об игре в волейбол	Инструктаж по технике безопасности. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Начало игры. Количество партий. Правило трех касаний. Счет игры. Победитель и проигравший.
66.	Перемещения игрока	Повороты, разновидность ходьбы. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание

		способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
67.	Передача мяча	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой.
68.	Подача мяча	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке.
69.	Атакующие удары	Прямой нападающий удар(по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).
70.	Приемы мяча	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой.
71.	Блокирование атакующих ударов	Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.
72.	Тактические игры	Индивидуальные тактические действия при нападении, в защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия. Двухсторонняя учебная игра.
73.	Подвижные игры на основе волейбола	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие способности. Игры (эстафеты) с мячом
74.	Учебная игра	Общеразвивающие упражнения: перемещения приставным шагом правым, левым боком, остановка скачком после бега, двойной шаг, остановки после перемещений, передача мяча двумя руками сверху в стену, передача мяча двумя руками снизу в стену, подача с места подачи в пределы площадки. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.
75.	Учебная игра	Общеразвивающие упражнения: перемещения приставным шагом правым, левым боком, остановка скачком после бега, двойной шаг, остановки после перемещений, передача мяча двумя руками сверху в стену, передача мяча двумя руками снизу в стену, подача с места подачи в пределы площадки. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.
76.	Техника передвижения в нападении	Парные игры. Тактика парных игр. Правила соревнований. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный).
77.	Техника передвижения в нападении	Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)
78.	Техника передвижения в защите	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
79.	Техника подачи. Подброс мяча.	Техники подачи. Подброс мяча. Подача мяча слева и справа
80.	Прием подач	Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Удары слева и справа. Удары прямые с вращением мяча.
81.	Игра в нападении	Игра в нападении. Накат слева, справа. Одиночные игры.
82.	Передача шайбы на месте	Требования безопасного поведения на занятиях по хоккею на полу. Передача в парах на месте в правосторонней и левосторонней стойке (прямые и обратные). Передача, стоя спиной к партнеру: справа, слева, между ног высоко летящую и скользящую по полу шайбу. Передача шайбы отскоком от борта себе и партнеру. Передача летящей шайбы для остановки или удара партнером. Передача в парах, ударами шайбы с боку.
83.	Передача шайбы в движении	Передача в парах, в движении в правосторонней или левосторонней стойке. Передача шайбы отскоком от борта партнеру и себе
84.	Броски шайбы по воротам	Броски шайбы по воротам из различных частей зала. Броски шайбы по воротам, после передвижения в парах с передачами. Броски шайбы по воротам, стоя спиной к воротам, справа, слева, между ног высоко летящей и движущейся по полу шайбы. Броски по воротам, после выбрасывания шайбы в зоне соперника.
85.	Ведение шайбы	Ведение шайбы правой и левой рукой. Ведение шайбы, перекладывая клюшку из правой руки в левую и обратно. Ведение шайбы с обходом защитника поворотом на 180^0 справа, слева, с последующим броском по воротам.
86.	Оставление шайбы партнеру	По свистку хоккеист, оставляет свою шайбу. По свистку хоккеист подбирает шайбу оставленную впереди бегущим игроком. Нападающий оставляет шайбу по сигналу сзади бегущего партнера, который бросает по воротам из-за спины нападающего, а нападающий блоирует защитника или вратаря. Оставление шайбы за воротами соперника, партнеру бегущему на встречу.
87.	Борьба за шайбу	Приемы отбора шайбы. Помощь партнеру при отборе шайбы у соперника. Блокировка соперника с шайбой за воротами. Борьба за шайбу выброшенную тренером. Борьба за шайбу двух защитников с нападающими.
88.	Учебная игра	Учебная игра с учетом ранее изученных правил.
89.	Специальные беговые упражнения	Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью. Высокий старт с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).

90.	Бег на короткие дистанции	Беговые упражнения. Скоростной бег. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
91.	Бег на средние дистанции	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (1000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
92.	Бег на длинные дистанции	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (3000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
93.	Метание малого меча в движущуюся цель	Упражнения в метании малого мяча. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
94.	Прыжок в длину «оттолкнув ноги»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «оттолкнув ноги» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
95.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
96.	Коррекционные подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись»; «Запомни название».
97.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазание и перелезание	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Кто проходил мимо»; «Стрелки»; «У нас на празднике»; «Сохрани позу»; «Кто точнее».
98.	Игры с бегом на скорость.	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Кто впереди»; «Узнай, кто это был»; «Догони ведущего»; Эстафеты линейные и по кругу.
99.	Игры с прыжками в высоту, длину.	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Нарушил порядок»; «Недопрыгнул»; «Запрещено».
100.	Игры с метанием мяча на дальность и в цель	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «В четыре стойки»; «Ловкие и меткие».
101.	Игры с элементами волейбола	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Перебросить в круг»; «Сохрани стойку».
102.	Игры с элементами баскетбола	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры "Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану». «Не задень веревку», «Поймай мяч», «Дотянись до круга», «Салки в воде».

Поурочное планирование учебного предмета физическая культура 8 класс

№	Тема урока	Элементы содержания
1.	Специальные олимпийские игры	Олимпийские игры. История возникновения Олимпийских игр, символикой и традиции игр. Основные термины: Олимпийские игры, Параолимпийские игры.
2.	Ходьба	Требования безопасности при выполнении физических (легкоатлетических) упражнений и кроссовой подготовки. Ходьба в разном темпе с изменением направления, ускорением и замедлением. Разновидности ходьбы: ходьба с высоким поднимание бедра, ходьба в полуприсяду. Ходьба с перешагивание через предмет. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.
3.	Специальные беговые упражнения	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью. Высокий старт с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Правила судейства по бегу.
4.	Бег на короткие дистанции	Беговые упражнения. Скоростной бег. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
5.	Бег на средние дистанции	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (1000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
6.	Бег на длинные дистанции	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (3000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
7.	Эстафетный бег	Беговые упражнения. Бег с варьированием скорости. Бег с высокого старта до 15 метров. Бег с ускорением до 50 метров. Эстафетный бег. Спринтерский бег. Передача эстафетной палочки. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
8.	Метание малого мяча на дальность	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Правила судейства по метанию.
9.	Метание малого меча в вертикальную цель	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
10.	Метание малого меча в движущуюся цель	Упражнения в метании малого мяча. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
11.	Прыжок в длину «оттолкнув ноги»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «оттолкнув ноги» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Правила судейства по прыжкам.
12.	Прыжок в длину «перешагивание»	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «перешагивание» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических

		качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
13.	Прыжки в высоты «переката»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжковые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Прыжки в высоту способом «переката» **(видеоурок)**
14.	Бег с преодолением препятствий	Беговые, прыжковые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости). Специальная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
15.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
16.	Строевые упражнения. Построения и перестроения.	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, направлениях. Повороты в движении направо, налево.
17.	Упражнения на осанку	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.
18.	Дыхательные упражнения	Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.
19.	Упражнения в расслаблении мышц	Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями
20.	Основные положения движения головы	Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с 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.
21.	Основные положения движения конечностей	Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с 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.
22.	Основные положения движения туловища	Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с 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.
23.	Упражнения с гимнастическими палками	Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.
24.	Упражнения со скакалкой	Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед- назад, скакалка над головой.
25.	Упражнения с набивными мячами	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 друг другу (снизу, от груди, из-за головы). **(видеоурок)**.
26.	Упражнения на гимнастической скамейке	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.
27.	Упражнения на гимнастической стенке	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.
28.	Акробатические упражнения	Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не

		допускаются) - мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).
29.	Простые и смешанные висы и упоры	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.
30.	Переноска грузов и передача предметов	Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.
31.	Лазание и перелезание	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.
32.	Равновесие	Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, 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 - прыжком упор присев, руки вниз - поворот налево (направо) в приседе - встать, руки на пояс - два приставных шага влево (вправо) - полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.
33.	Опорный прыжок	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 врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3-4 м, 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.
34.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же 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.
35.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений	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, обще-развивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15,20 с.
36.	Передвижения игрока	Общеразвивающие упражнения. Правила безопасности для учащихся на занятиях по баскетболу. Передвижения игрока: ходьба, бег, прыжки, повороты. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Перемещения в защитной стойке баскетболиста.
37.	Стойка баскетболиста	Общеразвивающие упражнения. Стойка готовности (тройной угрозы) после семенящего бега, выполнения прыжков, ускорений, ловли мяча и т.п. Стойки игрока защиты (ноги параллельны на одной линии; одна нога выдвинута вперед).
38.	Ловля мяча	Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ловля мяча: после подбрасывания мяча перед собой стоя на месте; после выполнения хлопков, приседания, наклона, поворота на 360^0; ловля в прыжке после низкого приседа.
39.	Передача мяча	Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами. Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола. Подвижные игры на основе баскетбола.
40.	Передача мяча	Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами.

		Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола. Подвижные игры на основе баскетбола.
41.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой: на месте с высоким, средним и низким отскоком; сидя; стоя на коленях. Ведение мяча в движении шагом; при медленном беге; с переводом с правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек.
42.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой: на месте с высоким, средним и низким отскоком; сидя; стоя на коленях. Ведение мяча в движении шагом; при медленном беге; с переводом с правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек. Эстафета с ведением мяча
43.	Бросок одной рукой от плеча с места	Общеразвивающие упражнения. Бросок одной рукой от плеча с места: бросок с места справа, слева и по центру кольца (дистанция не более трех метров).
44.	Бросок мяча двумя руками	Общеразвивающие упражнения. Бросок двумя руками в кольцо снизу. Бросок двумя руками от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола.
45.	Остановка прыжком	Общеразвивающие упражнения. Остановка по свистку. Остановка прыжком: после бега, по ориентирам, по звуковому сигналу; остановка прыжком после ведения. Подвижные игры на основе баскетбола.
46.	Игра в баскетбол	Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди в стену; перемещения приставным шагом правым, левым боком (оценивается техника выполнения приема).
47.	Игра в баскетбол	Общеразвивающие упражнения. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди в стену; перемещения приставным шагом правым, левым боком (оценивается техника выполнения приема).
48.	Стойка лыжника	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Техника лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Стойка лыжника. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Прокладка учебной лыжни.
49.	Поворот переступанием. Скользящий шаг.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Скользящий шаг. Поворот переступанием. Подвижные игры на лыжах.
50.	Попеременный двухшажный ход	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Попеременный двухшажный ход.
51.	Попеременный двухшажный ход	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Попеременный двухшажный ход.
52.	Бег на лыжах 2000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Бег на лыжах 2000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
53.	Одновременный бесшажный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
54.	Одновременный бесшажный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный бесшажный ход. Повороты

		переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
55.	Одновременный одношажный ход. Круговая эстафета	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
56.	Одновременный одношажный ход.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
57.	Одновременный одношажный ход.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
58.	Лыжные гонки на дистанции 1000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Лыжные гонки на дистанции 1000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
59.	Подъемы, спуски.	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
60.	Торможение. Преодоление бугров и впадин	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение "плугом". Преодоление бугров и впадин. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
61.	Преодоление дистанции до 3000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление дистанции до 3000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
62.	Преодоление дистанции до 3000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление дистанции до 3000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
63.	Игры на снегу	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Султанчики», «Взаимная ловля».
64.	Конькобежная подготовка	Стойка конькобежца. Свободное катание. **(видеоурок)**
65.	Общие сведения об игре в волейбол	Инструктаж по технике безопасности. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Начало игры. Количество партий. Правило трех касаний. Счет игры. Победитель и проигравший.
66.	Перемещения игрока	Повороты, разновидность ходьбы. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
67.	Передача мяча	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой.
68.	Подача мяча	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке.

69.	Атакующие удары	Прямой нападающий удар(по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).
70.	Приемы мяча	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой.
71.	Блокирование атакующих ударов	Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.
72.	Тактические игры	Индивидуальные тактические действия при нападении, в защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия. Двухсторонняя учебная игра.
73.	Подвижные игры на основе волейбола	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие способности. Игры (эстафеты) с мячом
74.	Учебная игра	Общеразвивающие упражнения: перемещения приставным шагом правым, левым боком, остановка скачком после бега, двойной шаг, остановки после перемещений, передача мяча двумя руками сверху в стену, передача мяча двумя руками снизу в стену, подача с места подачи в пределы площадки. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.
75.	Учебная игра	Общеразвивающие упражнения: перемещения приставным шагом правым, левым боком, остановка скачком после бега, двойной шаг, остановки после перемещений, передача мяча двумя руками сверху в стену, передача мяча двумя руками снизу в стену, подача с места подачи в пределы площадки. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.
76.	Техника передвижения в нападении	Парные игры. Тактика парных игр. Правила соревнований. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный).
77.	Техника передвижения в нападении	Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)
78.	Техника передвижения в защите	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
79.	Техника подачи. Подброс мяча.	Техники подачи. Подброс мяча. Подача мяча слева и справа
80.	Прием подач	Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Удары слева и справа. Удары прямые с вращением мяча.
81.	Игра в нападении	Игра в нападении. Накат слева, справа. Одиночные игры.
82.	Передача шайбы на месте	Требования безопасного поведения на занятиях по хоккею на полу. Передача в парах на месте в правосторонней и левосторонней стойке (прямые и обратные). Передача, стоя спиной к партнеру: справа, слева, между ног высоко летящую и скользящую по полу шайбу. Передача шайбы отскоком от борта себе и партнеру. Передача летящей шайбы для остановки или удара партнером. Передача в парах, ударами шайбы с боку.
83.	Передача шайбы в движении	Передача в парах, в движении в правосторонней или левосторонней стойке. Передача шайбы отскоком от борта партнеру и себе
84.	Броски шайбы по воротам	Броски шайбы по воротам из различных частей зала. Броски шайбы по воротам, после передвижения в парах с передачами. Броски шайбы по воротам, стоя спиной к воротам, справа, слева, между ног высоко летящей и движущейся по полу шайбы. Броски по воротам, после выбрасывания шайбы в зоне соперника.
85.	Ведение шайбы	Ведение шайбы правой и левой рукой. Ведение шайбы, перекладывая клюшку из правой руки в левую и обратно. Ведение шайбы с обходом защитника поворотом на 180^0 справа, слева, с последующим броском по воротам.
86.	Оставление шайбы партнеру	По свистку хоккеист, оставляет свою шайбу. По свистку хоккеист подбирает шайбу оставленную впереди бегущим игроком. Нападающий оставляет шайбу по сигналу сзади бегущего партнера, который бросает по воротам из-за спины нападающего, а нападающий блоирует защитника или вратаря. Оставление шайбы за воротами соперника, партнеру бегущему на встречу.
87.	Борьба за шайбу	Приемы отбора шайбы. Помощь партнеру при отборе шайбы у соперника. Блокировка соперника с шайбой за воротами. Борьба за шайбу выброшенную тренером. Борьба за шайбу двух защитников с нападающими.
88.	Учебная игра	Учебная игра с учетом ранее изученных правил.
89.	Специальные беговые упражнения	Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью. Высокий старт с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
90.	Бег на короткие дистанции	Беговые упражнения. Скоростной бег. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
91.	Бег на средние дистанции	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (1000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических

		качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
92.	Бег на длинные дистанции	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (3000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
93.	Метание малого меча в движущуюся цель	Упражнения в метании малого мяча. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
94.	Прыжок в длину «оттолкнув ноги»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «оттолкнув ноги» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
95.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
96.	Коррекционные подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Регулировщик» «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к Сигналу», «Обманчивые движения»
97.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазание и перелезание	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Запрещенные движения»; «Ориентир», «Птицы»; «Вызов победителя».
98.	Игры с бегом на скорость.	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты.
99.	Игры с прыжками в высоту, длину.	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Дотянись до веревочки»; «Сигнал»; «Сбей предмет».
100.	Игры с метанием мяча на дальность и в цель	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер».
101.	Игры с элементами волейбола	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Ловкая подача»; «Пасовка волейболистов»; Эстафеты волейболистов.
102.	Игры с элементами баскетбола	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».

Поурочное планирование учебного предмета физическая культура 9 класс

№	Тема урока	Элементы содержания
1.	Национальные виды спорта	Подвижные игры
2.	Ходьба	Требования безопасности при выполнении физических (легкоатлетических) упражнений и кроссовой подготовки. Ходьба в разном темпе с изменением направления, ускорением и замедлением. Разновидности ходьбы: ходьба с высоким поднимание бедра, ходьба в полуприсяду. Ходьба с перешагивание через предмет. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.
3.	Специальные беговые упражнения	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью. Высокий старт с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Правила судейства по бегу.
4.	Бег на короткие дистанции	Беговые упражнения. Скоростной бег. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
5.	Бег на средние дистанции	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (1000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
6.	Бег на длинные дистанции	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (3000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
7.	Эстафетный бег	Беговые упражнения. Бег с варьированием скорости. Бег с высокого старта до 15 метров. Бег с ускорением до 50 метров. Эстафетный бег. Спринтерский бег. Передача эстафетной палочки. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
8.	Метание малого мяча на дальность	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Правила судейства по метанию.
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
10.	Метание малого мяча в движущуюся цель	Упражнения в метании малого мяча. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
11.	Прыжок в длину «оттолкнув ноги»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «оттолкнув ноги» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Правила судейства по прыжкам.
12.	Прыжок в длину «перешагивание»	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «перешагивание» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических

		качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
13.	Прыжки в высоты «переката»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжковые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Прыжки в высоту способом «переката» **(видеоурок)**
14.	Бег с преодолением препятствий	Беговые, прыжковые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости). Специальная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
15.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
16.	Строевые упражнения. Построения и перестроения.	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).
17.	Упражнения на осанку	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.
18.	Дыхательные упражнения	Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).
19.	Упражнения в расслаблении мышц	Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Пол приседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.
20.	Основные положения движения головы	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; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.
21.	Основные положения движения конечностей	Прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Сохранение симметричного положения рук в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение рук и ног в различных фазах челночного бега.
22.	Основные положения движения туловища	Рациональные положения туловища при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение положения туловища при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения туловища. Сохранение положения туловища в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение туловища в различных фазах челночного бега.
23.	Упражнения с гимнастическими палками	Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой.
24.	Упражнения со скакалкой	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.

25.	Упражнения с набивными мячами	Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. **(видеоурок)**.
26.	Упражнения на гимнастической скамейке	Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.
27.	Упражнения на гимнастической стенке	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).
28.	Акробатические упражнения	Для мальчиков: кувырок вперед из положения, сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой 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. Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусьях. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).
29.	Простые и смешанные висы и упоры	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.
30.	Переноска грузов и передача предметов	Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).
31.	Лазание и перелезание	Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату. Равновесие. 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 врозь.
32.	Равновесие	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на 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 60-80см). Вскок с разбега в упоре 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 "галопа" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) 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.
33.	Опорный прыжок	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.
34.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая 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.
35.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

36.	Передвижения игрока	Общеразвивающие упражнения. Правила безопасности для учащихся на занятиях по баскетболу. Передвижения игрока: ходьба, бег, прыжки, повороты. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Перемещения в защитной стойке баскетболиста.
37.	Стойка баскетболиста	Общеразвивающие упражнения. Стойка готовности (тройной угрозы) после семенящего бега, выполнения прыжков, ускорений, ловли мяча и т.п. Стойки игрока защиты (ноги параллельны на одной линии; одна нога выдвинута вперед).
38.	Ловля мяча	Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ловля мяча: после подбрасывания мяча перед собой стоя на месте; после выполнения хлопков, приседания, наклона, поворота на 360^0; ловля в прыжке после низкого приседа.
39.	Передача мяча	Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами. Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола. Подвижные игры на основе баскетбола.
40.	Передача мяча	Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами. Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола. Подвижные игры на основе баскетбола.
41.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой: на месте с высоким, средним и низким отскоком; сидя; стоя на коленях. Ведение мяча в движении шагом; при медленном беге; с переводом с правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек.
42.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой: на месте с высоким, средним и низким отскоком; сидя; стоя на коленях. Ведение мяча в движении шагом; при медленном беге; с переводом с правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек. Эстафета с ведением мяча
43.	Бросок одной рукой от плеча с места	Общеразвивающие упражнения. Бросок одной рукой от плеча с места: бросок с места справа, слева и по центру кольца (дистанция не более трех метров).
44.	Бросок мяча двумя руками	Общеразвивающие упражнения. Бросок двумя руками в кольцо снизу. Бросок двумя руками от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола.
45.	Остановка прыжком	Общеразвивающие упражнения. Остановка по свистку. Остановка прыжком: после бега, по ориентирам, по звуковому сигналу; остановка прыжком после ведения. Подвижные игры на основе баскетбола.
46.	Игра в баскетбол	Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди в стену; перемещения приставным шагом правым, левым боком (оценивается техника выполнения приема).
47.	Игра в баскетбол	Общеразвивающие упражнения. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди в стену; перемещения приставным шагом правым, левым боком (оценивается техника выполнения приема).
48.	Стойка лыжника	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Техника лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Стойка лыжника. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Прокладка учебной лыжни.
49.	Поворот переступанием. Скользящий шаг.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Скользящий шаг. Поворот переступанием. Подвижные игры на лыжах.
50.	Попеременный двухшажный ход	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения,

		ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Попеременный двухшажный ход.
51.	Попеременный двухшажный ход	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Попеременный двухшажный ход.
52.	Бег на лыжах 2000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Бег на лыжах 2000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
53.	Одновременный бесшажный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
54.	Одновременный бесшажный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
55.	Одновременный одношажный ход. Круговая эстафета	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
56.	Одновременный одношажный ход.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
57.	Одновременный одношажный ход.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
58.	Лыжные гонки на дистанции 1000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Лыжные гонки на дистанции 1000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
59.	Подъемы, спуски.	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
60.	Торможение. Преодоление бугров и впадин	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение "плугом". Преодоление бугров и впадин. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
61.	Преодоление дистанции до 3000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление дистанции до 3000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
62.	Преодоление дистанции до 3000	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление дистанции до 3000 метров. Упражнения,

	метров	ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
63.	Игры на снегу	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Сохрани позу», «Смелые, ловкие», «Эстафета-сороконожка»
64.	Конькобежная подготовка	Стойка конькобежца. Бег на время. **(видеоурок)**
65.	Общие сведения об игре в волейбол	Инструктаж по технике безопасности. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Начало игры. Количество партий. Правило трех касаний. Счет игры. Победитель и проигравший.
66.	Перемещения игрока	Повороты, разновидность ходьбы. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
67.	Передача мяча	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой.
68.	Подача мяча	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке.
69.	Атакующие удары	Прямой нападающий удар(по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).
70.	Приемы мяча	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой.
71.	Блокирование атакующих ударов	Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.
72.	Тактические игры	Индивидуальные тактические действия при нападении, в защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия. Двухсторонняя учебная игра.
73.	Подвижные игры на основе волейбола	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие способности. Игры (эстафеты) с мячом
74.	Учебная игра	Общеразвивающие упражнения: перемещения приставным шагом правым, левым боком, остановка скачком после бега, двойной шаг, остановки после перемещений, передача мяча двумя руками сверху в стену, передача мяча двумя руками снизу в стену, подача с места подачи в пределы площадки. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.
75.	Учебная игра	Общеразвивающие упражнения: перемещения приставным шагом правым, левым боком, остановка скачком после бега, двойной шаг, остановки после перемещений, передача мяча двумя руками сверху в стену, передача мяча двумя руками снизу в стену, подача с места подачи в пределы площадки. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.
76.	Техника передвижения в нападении	Парные игры. Тактика парных игр. Правила соревнований. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный).
77.	Техника передвижения в нападении	Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)
78.	Техника передвижения в защите	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
79.	Техника подачи. Подброс мяча.	Техники подачи. Подброс мяча. Подача мяча слева и справа
80.	Прием подач	Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Удары слева и справа. Удары прямые с вращением мяча.
81.	Игра в нападении	Игра в нападении. Накат слева, справа. Одиночные игры.
82.	Передача шайбы на месте	Требования безопасного поведения на занятиях по хоккею на полу. Передача в парах на месте в правосторонней и левосторонней стойке (прямые и обратные). Передача, стоя спиной к партнеру: справа, слева, между ног высоко летящую и скользящую по полу шайбу. Передача шайбы отскоком от борта себе и партнеру. Передача летящей шайбы для остановки или удара партнером. Передача в парах, ударами шайбы с боку.
83.	Передача шайбы в движении	Передача в парах, в движении в правосторонней или левосторонней стойке. Передача шайбы отскоком от борта партнеру и себе
84.	Броски шайбы по воротам	Броски шайбы по воротам из различных частей зала. Броски шайбы по воротам, после передвижения в парах с передачами. Броски шайбы по воротам, стоя спиной к воротам, справа, слева, между ног высоко летящей и движущейся по полу шайбы. Броски по воротам, после выбрасывания шайбы в зоне соперника.
85.	Ведение шайбы	Ведение шайбы правой и левой рукой. Ведение шайбы, перекладывая клюшку из правой руки в левую и обратно. Ведение шайбы

		с обходом защитника поворотом на 180^0 справа, слева, с последующим броском по воротам.
86.	Оставление шайбы партнеру	По свистку хоккеист, оставляет свою шайбу. По свистку хоккеист подбирает шайбу оставленную впереди бегущим игроком. Нападающий оставляет шайбу по сигналу сзади бегущего партнера, который бросает по воротам из-за спины нападающего, а нападающий блоирует защитника или вратаря. Оставление шайбы за воротами соперника, партнеру бегущему на встречу.
87.	Борьба за шайбу	Приемы отбора шайбы. Помощь партнеру при отборе шайбы у соперника. Блокировка соперника с шайбой за воротами. Борьба за шайбу выброшенную тренером. Борьба за шайбу двух защитников с нападающими.
88.	Учебная игра	Учебная игра с учетом ранее изученных правил.
89.	Специальные беговые упражнения	Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью. Высокий старт с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
90.	Бег на короткие дистанции	Беговые упражнения. Скоростной бег. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
91.	Бег на средние дистанции	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (1000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
92.	Бег на длинные дистанции	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (3000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
93.	Метание малого меча в движущуюся цель	Упражнения в метании малого мяча. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
94.	Прыжок в длину «оттолкнув ноги»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «оттолкнув ноги» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
95.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
96.	Коррекционные подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись»; «Запомни название».
97.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазание и перелезание	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Кто проходил мимо»; «Стрелки»; «У нас на празднике»; «Сохрани позу»; «Кто точнее».
98.	Игры с бегом на скорость.	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Лучший бегун»; «Преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом.
99.	Игры с прыжками в высоту, длину.	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение».
100.	Игры с метанием мяча на дальность и в цель	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями.

		Игры «Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись».
101.	Игры с элементами волейбола	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Сигнал»; «Точно в круг»; «Быстро по местам»; Игра с элементами волейбола.
102.	Игры с элементами баскетбола	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры с элементами баскетбола. «Очков набрал больше всех», «Самый точный».

Поурочное планирование учебного предмета физическая культура 9 класс (домашнее обучение)

№	Тема урока	Элементы содержания
1.	Национальные виды спорта Ходьба	Подвижные игры Требования безопасности при выполнении физических (легкоатлетических) упражнений и кроссовой подготовки. Ходьба в разном темпе с изменением направления, ускорением и замедлением. Разновидности ходьбы: ходьба с высоким поднимание бедра, ходьба в полуприсяду. Ходьба с перешагивание через предмет. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.
2.	Специальные беговые упражнения Бег на короткие дистанции Эстафетный бег	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью. Высокий старт с последующим ускорением. Специальные беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Правила судейства по бегу.Беговые упражнения. Скоростной бег. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Беговые упражнения. Бег с варьированием скорости. Бег с высокого старта до 15 метров. Бег с ускорением до 50 метров. Эстафетный бег. Спринтерский бег. Передача эстафетной палочки. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
3.	Бег на средние дистанции	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (1000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
4.	Бег на длинные дистанции	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (3000 метров). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
5.	Метание малого мяча	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Правила судейства по метанию. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Упражнения в метании малого мяча. Прикладная физическая подготовка: метение малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
6.	Прыжки в длину и в высоту «перекат»	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «оттолкнув ноги» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Правила судейства по прыжкам. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «перешагивание» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжковые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Прыжки в высоту способом «переката» **(видеоурок)**

7.	Бег с преодолением препятствий Кроссовый бег по слабопересеченной местности	Беговые, прыжковые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости). Специальная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
8.	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Упражнения на осанку	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). 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.
9.	Дыхательные упражнения Упражнения в расслаблении мышц	Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции). Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Пол приседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.
10.	Основные положения движения головы, конечностей и туловища	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; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега. Прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Сохранение симметричного положения рук в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение рук и ног в различных фазах челночного бега. Рациональные положения туловища при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение положения туловища при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения туловища. Сохранение положения туловища в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение туловища в различных фазах челночного бега.
11.	Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой и с набивными мячами	Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой. 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. Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. **(видеоурок)**.
12.	Упражнения на гимнастической скамейке и на гимнастической стенке Акробатические упражнения	Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений. 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). Для мальчиков: кувырок вперед из положения, сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой 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. Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусьях. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне

		справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).
13.	Простые и смешанные висы и упоры Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая 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 них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.
14.	Переноска грузов и передача предметов Равновесие	Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика). Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на 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 60-80см). Вскок с разбега в упоре 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 "галопа" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) 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.
15.	Лазание и перелезание Опорный прыжок	Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату. Равновесие. 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 врозь. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.
16.	Передвижения игрока. Стойка баскетболиста	Общеразвивающие упражнения. Правила безопасности для учащихся на занятиях по баскетболу. Передвижения игрока: ходьба, бег, прыжки, повороты. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Перемещения в защитной стойке баскетболиста. Общеразвивающие упражнения. Стойка готовности (тройной угрозы) после семенящего бега, выполнения прыжков, ускорений, ловли мяча и т.п. Стойки игрока защиты (ноги параллельны на одной линии; одна нога выдвинута вперед).
17.	Ловля и передача мяча. Бросок мяча одной и двумя руками	Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ловля мяча: после подбрасывания мяча перед собой стоя на месте; после выполнения хлопков, приседания, наклона, поворота на 360^0; ловля в прыжке после низкого приседа. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами. Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола. Подвижные игры на основе баскетбола. Общеразвивающие упражнения. Бросок одной рукой от плеча с места: бросок с места справа, слева и по центру кольца (дистанция не более трех метров). Общеразвивающие упражнения. Бросок двумя руками в кольцо снизу. Бросок двумя руками от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола.
18.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Остановка	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой: на месте с высоким, средним и низким отскоком; сидя; стоя на коленях.

	прыжком	Ведение мяча в движении шагом; при медленном беге; с переводом с правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек. Эстафета с ведением мяча Общеразвивающие упражнения. Остановка по свистку. Остановка прыжком: после бега, по ориентирам, по звуковому сигналу; остановка прыжком после ведения. Подвижные игры на основе баскетбола.
19.	Игра в баскетбол	Правила игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди в стену; перемещения приставным шагом правым, левым боком (оценивается техника выполнения приема).
20.	Стойка лыжника Поворот переступанием. Скользящий шаг. Лыжные гонки на дистанции 1000 метров	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Техника лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Стойка лыжника. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Прокладка учебной лыжни. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Скользящий шаг. Поворот переступанием. Подвижные игры на лыжах. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Лыжные гонки на дистанции 1000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
21.	Попеременный двухшажный ход Бег на лыжах 2000 метров	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Повороты. Попеременный двухшажный ход. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Бег на лыжах 2000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
22.	Одновременный бесшажный ход Одновременный одношажный ход. Круговая эстафета	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
23.	Подъемы, спуски. Торможение. Преодоление бугров и впадин	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки). Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение "плугом". Преодоление бугров и впадин. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
24.	Игры на снегу Конькобежная подготовка	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Сохрани позу», «Смелые, ловкие», «Эстафета-сороконожка» Стойка конькобежца. Бег на время. **(видеоурок)**
25.	Преодоление дистанции до 3000 метров	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Преодоление дистанции до 3000 метров. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (лыжные гонки).
26.	Общие сведения об игре в волейбол Перемещения игрока Передача мяча Подача мяча Приемы мяча	Инструктаж по технике безопасности. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Начало игры. Количество партий. Правило трех касаний. Счет игры. Победитель и проигравший. Повороты, разновидность ходьбы. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверхПередача сверху двумя руками в

		прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой).
27.	Атакующие удары Блокирование атакующих ударов Тактические игры	Прямой нападающий удар(по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево). Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Индивидуальные тактические действия при нападении, в защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия. Двухсторонняя учебная игра.
28.	Подвижные игры на основе волейбола Учебная игра	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие способности. Игры (эстафеты) с мячом Общеразвивающие упражнения: перемещения приставным шагом правым, левым боком, остановка скачком после бега, двойной шаг, остановки после перемещений, передача мяча двумя руками сверху в стену, передача мяча двумя руками снизу в стену, подача с места подачи в пределы площадки. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.
29.	Техника передвижения в нападении Техника передвижения в защите	Парные игры. Тактика парных игр. Правила соревнований. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
30.	Техника подачи. Подброс мяча. Прием подач Игра в нападении	Техники подачи. Подброс мяча. Подача мяча слева и справа Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Удары слева и справа. Удары прямые с вращением мяча. Игра в нападении. Накат слева, справа. Одиночные игры.
31.	Передача шайбы на месте и в движении Броски шайбы по воротам	Требования безопасного поведения на занятиях по хоккею на полу. Передача в парах на месте в правосторонней и левосторонней стойке (прямые и обратные). Передача, стоя спиной к партнеру: справа, слева, между ног высоко летящую и скользящую по полу шайбу. Передача шайбы отскоком от борта себе и партнеру. Передача летящей шайбы для остановки или удара партнером. Передача в парах, ударами шайбы с боку. Передача в парах, в движении в правосторонней или левосторонней стойке. Передача шайбы отскоком от борта партнеру и себе Броски шайбы по воротам из различных частей зала. Броски шайбы по воротам, после передвижения в парах с передачами. Броски шайбы по воротам, стоя спиной к воротам, справа, слева, между ног высоко летящей и движущейся по полу шайбы. Броски по воротам, после выбрасывания шайбы в зоне соперника.
32.	Ведение шайбы Оставление шайбы партнеру Борьба за шайбу Учебная игра	Ведение шайбы правой и левой рукой. Ведение шайбы, перекладывая клюшку из правой руки в левую и обратно. Ведение шайбы с обходом защитника поворотом на 180^0 справа, слева, с последующим броском по воротам. По свистку хоккеист, оставляет свою шайбу. По свистку хоккеист подбирает шайбу оставленную впереди бегущим игроком. Нападающий оставляет шайбу по сигналу сзади бегущего партнера, который бросает по воротам из-за спины нападающего, а нападающий блоирует защитника или вратаря. Оставление шайбы за воротами соперника, партнеру бегущему на встречу. Приемы отбора шайбы. Помощь партнеру при отборе шайбы у соперника. Блокировка соперника с шайбой за воротами. Борьба за шайбу выброшенную тренером. Борьба за шайбу двух защитников с нападающими. Учебная игра с учетом ранее изученных правил.
33.	Коррекционные подвижные игры Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазание и перелезание	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись»; «Запомни название». Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Кто проходил мимо»; «Стрелки»; «У нас на празднике»; «Сохрани позу»; «Кто точнее».
34.	Игры с бегом на скорость. Игры с прыжками в высоту, длину. Игры с метанием мяча на дальность и в цель	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Лучший бегун»; «Преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом. Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение». Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению

		игровыми умениями. Игры «Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402867

Владелец Петухова Надежда Александровна

Действителен С 21.01.2025 по 21.01.2026