

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования молодежной политики**  
**Свердловской области**  
**Управление образования Ирбитского муниципального образования**  
**МОУ «Знаменская СОШ»**

Попова Ольга  
Константиновна

Подписано цифровой  
подписью: Попова Ольга  
Константиновна  
Дата: 2023.09.27 11:21:58  
+05'00'

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
\_\_\_\_\_ О.К. Попова  
Приказ №264-од  
от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Адаптивная физическая культура» для**  
**обучающихся по адаптированной основной**  
**общеобразовательной программе образования**  
**обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**  
**5-9 классы**

с. Знаменское 2023г.

## **1. Пояснительная записка**

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

**Основная цель изучения физической культуры (Адаптивная физическая культура)** 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 военнопатриотической подготовке.

## **2. Общая характеристика предмета**

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

## **3. Место курса «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане**

Курс «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» рассчитан на 340 часов . 5-9 классе на изучение отводится по 68 часов (2 часа в неделю, 34 недели в каждом классе).

## **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты освоения учебного предмета**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета**

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

### **5. Содержание учебного предмета:**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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 подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

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

#### *Теоретические сведения*

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### ***Гимнастика Теоретические***

#### **сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал:**

##### Построения и перестроения.

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

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

##### Упражнения с предметами:

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

### ***Легкая атлетика***

#### **Теоретические сведения.**

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

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

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

#### **Практический материал:**

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

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

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

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

### **Лыжная 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.

### **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.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся:**

**5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел/Тема урока</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности.</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>1.</b>	Основы знаний. Инструктаж по ТБ (инструкции №23-26)	<u>Описывать</u> технику упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнений <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	1
<b>2.</b>	Инструктаж № 18 Спринтерский бег, эстафетный бег.	<u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	1
<b>3.</b>	Бег с ускорением, финиширование		1
<b>4.</b>	Зачет, бег 60м.		1
<b>5.</b>	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.		1
<b>6.</b>	Прыжок в высоту		1
<b>7.</b>	Бег на средние дистанции		1
<b>8.</b>	Бег 1000 метров.		1
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>			
<b>9.</b>	Инструктаж по ТБ (инструкция № 17, №19). Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. <u>Излагать</u> правила и условия проведения игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр.	1
<b>10.</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в играх. <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	1
<b>11.</b>	Прием и передача мяча.		1
<b>12.</b>	Прием и передача мяча.	<u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой	1

13.	Прием мяча после подачи.	деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	1
14.	Прием мяча после подачи. Зачет: прием мяча	<u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время игр. <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время игр.	1
15.	Двухсторонняя игра волейбол.	<u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из игр. <u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр.	1
16.	Подача мяча.	<u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности.	1
17.	Развитие координационных способностей.	<u>Осваивать</u> умения выполнять универсальные физические упражнения. <u>Развивать</u> физические качества.	1
18.	Тактика игры.	<u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	1

### Гимнастика с элементами акробатики

19.	Инструктаж по ТБ (инструкция №15) Основы знаний	<u>Осваивать</u> универсальные умения, с выполнением организующих упражнений. <u>Различать</u> и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1
20.	Акробатические упражнения.	<u>Описывать</u> технику упражнений и комбинаций. <u>Осваивать</u> технику упражнений и комбинаций.	1
21.	Акробатические упражнения. Зачет: поднимание туловища	<u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в выполнении	1

	из положения лежа.	упражнений. <u>Осваивать</u> универсальные умения выполнять упражнения с выносом конечностей при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	и и	1
22.	Развитие гибкости	<u>Соблюдать</u> правила техники выполнения упражнений.	координации упражнений	1
23.	Упражнения в висе.	<u>Проявлять</u> качества силы, выносливости при выполнении комбинаций.		1
24.	Упражнения в висе. Зачет: акробатическая комбинация			1
25.	Развитие силовых способностей.			1
26.	Развитие силовых способностей. Зачет: подтягивание			1
27.	Развитие координационных способностей.			1

28.	Развитие координационных способностей. Зачет: висы и упоры.		1
29.	Развитие скоростно-силовых способностей.		1
30.	Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет: прыжки через скакалку.		1
31.	Опорный прыжок.		1
32.	Зачет: опорный прыжок.		1
33.	Лазанье по канату в два приема.		1

#### Лыжная подготовка

34.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 22). Основы знаний	<u>Осваивать</u> универсальные умения, выполнением организующих упражнений.	1
35.	Бесшажный ход	<u>Различать</u> и выполнять строевые команды «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1
36.	Попеременный двухшажный ход	<u>Описывать</u> технику упражнений и комбинаций.	1
37.	Одновременный бесшажный ход	<u>Осваивать</u> технику упражнений и комбинаций. <span style="float: right;">выполнении</span> <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимным парам и группам при разучивании упражнений <u>Выявлять</u> характерные ошибки в упражнениях.	1

38.	Прохождение дистанции 1км	<u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	1
39.	Прохождение дистанции 1км	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	1
40.	Техника одновременного бесшажного хода	<u>Проявлять</u> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	1
41.	Техника одновременного бесшажного хода		1

42.	Прохождение дистанции		1
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>			
43.	Инструктаж по ТБ (инструкция 17, 27). Основы знаний	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
44.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		1
45.	Ведение мяча. Бросок мяча. Ловля и передача мяча.		1
46.	Бросок мяча, ведение мяча с изменением направления и скорости		1
47.	Бросок мяча в движении.		1
48.	Штрафной бросок. Бросок из-под щита.	1	
49.	Индивидуальная техника защиты. Тактика игры.	1	
<b>Легкая атлетика</b>			
50.	Инструктаж по ТБ (инструкция 26).	Осваивать универсальные умения, с выполнением	1

	Основы знаний	организующих упражнений.	
51.	Строевые упражнения.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1
52.	Прыжок в длину с разбега.		1
53.	Подтягивание.	Описывать технику упражнений и комбинаций.	
54.	Прыжок в длину с разбега.	Осваивать технику упражнений и комбинаций.	1

55.	Прыжок в длину с места.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.	1
56.	Метание мяча на дальность.		1
57.	Метание мяча на дальность.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	1
58.	Развитие силовой выносливости		1
59.	Гладкий бег.		1
60.	Бег 30, 60 метров.		1
61.	Бег 200, 100 метров		1
62.	Бег 1000 метров		1
63.	Бег на выносливость.		1
64.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		1
<b>Плавание (теория)</b>			
65.	Плавание. Т.Б. Способы плавания.	Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.	1
66.	История плавания.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».  Описывать технику упражнений и комбинаций.  Осваивать технику упражнений и комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении	1

		<p>упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	
<b>Футбол</b>			
<b>67.</b>	Т.Б.(Инструктаж №16) История футбола. Правила игры.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
<b>68.</b>	Двухсторонняя игра в футбол. Передачи мяча. Удары по мячу.		1
<b>Итого:</b>			<b>68 часов.</b>

### 6 класс

№ п/п	Раздел/Тема урока	Характеристика основных видов деятельности.	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>1.</b>	Инструктаж по ТБ (инструкции №23-26) Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды:</p>	1

3.	Спринтерский бег. Прыжок в длину.	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!»,	1
	Метание мяча.	«На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	
4.	Спринтерский бег. Метание мяча.	Описывать технику упражнений и комбинаций.	1
5.	Спринтерский бег. Метание мяча.	Осваивать технику упражнений и комбинаций.	1
6.	Бег на средние дистанции. Метание мяча.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.	1
7.	Бег на длинные дистанции Метание мяча.	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	1
8.	Бег на длинные дистанции.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	1
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>			
9.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 17, №19). Стойки и передвижения, повороты, остановки.		1
10.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		1
11.	Прием и передача мяча.	Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.	1
12.	Прием мяча после подачи.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!»,	1
13.	Прием мяча после подачи. Прием мяча	«На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1
14.	Двухсторонняя игра волейбол.	Описывать технику упражнений и комбинаций. Осваивать технику упражнений и комбинаций.	1
15.	Подача мяча.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в	1

16.	Подача мяча. Зачет: подача мяча	парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	1
17.	Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических	1

	волейбол.	качеств.	
18.	Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра волейбол. Тактика игры.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	1

### Гимнастика с элементами акробатики

19.	Инструктаж по ТБ (инструкция №15). Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!»,	1
20.	Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание	«На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику упражнений и комбинаций.	1
21.	Строевые упражнения. Акробатика.	Осваивать технику упражнений и комбинаций.	1
22.	Строевые упражнения. Акробатика	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	1
23.	Строевые упражнения. Акробатика.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	1
24.	Строевые упражнения. Акробатика.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	1
25.	Строевые упражнения. Прыжок на стопку гимнастических матов. Лазание по канату.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	1

26.	Строевые упражнения. Прыжок на стопку гимнастических матов. Лазание по канату.	1
27.	Строевые упражнения. Прыжок на стопку гимнастических матов. Лазание по канату	1
28.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по	1

	канату.	
29.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату.	1
30-31.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. Круговая тренировка.	2
32-33.	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	2

#### Лыжная подготовка

34.	Инструктаж по ТБ (инструкция №22). Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику упражнений и комбинаций. Осваивать технику упражнений и комбинаций.	1
35.	Попеременный двухшажный. Подъем «лесенкой», торможение «плугом». Повороты.		1
36.	Попеременный двухшажный. Подъем «лесенкой», торможение «плугом». Повороты.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении	1

37.	Попеременный двухшажный. Подъем «лесенкой», торможение «плугом». Повороты.	<p>упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
38.	Попеременный двухшажный. Подъем «лесенкой», торможение «плугом».		1
39.	Попеременный двухшажный. Подъем «лесенкой», торможение «плугом». Повороты.		1
40.	Поворот на месте махом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.		1

41.	Чередование одновременных попеременных ходов. Лыжные гонки 3 км.		1
42.	Чередование одновременных попеременных ходов.		1

**Спортивные игры (баскетбол)**

43.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 17, 27). Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>	1
44.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу		1
45.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой.		1
46.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой.		1
47.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой.		1

48.	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Вырывание и выбивание. Перехват мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	1
49.	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение.		1
<b>Легкая атлетика</b>			
50.	Инструкта по ТБ (инструкция №26). Спринтерский бег. Прыжки в высоту с разбега.	Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!»,	1
51.	Спринтерский бег. Спринтерский бег. Прыжки в высоту с разбега.	«На месте!», «Равняйся!», «Стой!».  Описывать технику упражнений и комбинаций.	1
52.	Спринтерский бег.	Осваивать технику упражнений и комбинаций.	1

	Прыжки в высоту с разбега.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.	
53.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту с разбега.	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	1
54.	Спринтерский бег. Метание мяча.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	1
55.	Спринтерский бег. Метание мяча.		1
56.	Бег на средние дистанции. Метание мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	1
57.	Бег на средние дистанции. Метание мяча	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	1
58.	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.		1
59.	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.		1

60.	Бег на длинные дистанции.		1
61.	Бег на длинные дистанции.		1
62.	Бег на длинные дистанции.		1
63.	Спортивная ходьба.		1
64.	Барьерный бег.		1
<b>Плавание (теория)</b>			
65.	Плавание. Т.Б. История плавания.	Осваивать универсальные умения, с выполнением организуемых упражнений.	1
66.	Способы плавания.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».  Описывать технику упражнений и комбинаций.  Осваивать технику упражнений и комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	1
		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	
<b>Футбол</b>			
67.	Т.Б. История футбола. Правила игры.	Осваивать универсальные умения, с выполнением	1

68.	Двухсторонняя игра в футбол. Передачи мяча. Удары мяча.	<p>организуемых упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
<b>Итого:</b>		<b>68 часов.</b>	

### 7 класс

№ п/п	Раздел/Тема урока	Характеристика основных видов деятельности	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>			
1.	Инструктаж по ТБ (инструкции №23-26) Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды:</p>	1
2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<p>«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p>	1
3.	Спринтерский бег. Прыжок в длину. Метание мяча.		1
4.	Спринтерский бег. Метание мяча.	<p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>	1
5.	Спринтерский бег. Метание мяча.		1

6.	Бег на средние дистанции. Метание мяча.	разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	1
7.	Бег на средние дистанции. Бросок набивного мяча.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	1
8.	Бег на длинные дистанции.		1
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>			
9.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 17, №19). Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1
10.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Описывать технику упражнений и комбинаций.	1
11.	Двухсторонняя игра волейбол.	Осваивать технику упражнений и комбинаций.	1
12.	Подача мяча.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.	1
13-16.	Двухсторонняя игра волейбол.	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	4
17-	Развитие		2
18.	координационных способностей. Вухсторонняя игра волейбол.		

### Гимнастика с элементами акробатики

19.	Инструктаж по ТБ (инструкция №15). Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
20.	Строевые упражнения. Акробатика. Висы.		1
21.	Строевые упражнения. Акробатика. Висы.		1
22.	Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание		1
23.	Строевые упражнения. Акробатика.		1
24.	Строевые упражнения. Акробатика		1
25.	Строевые упражнения. Акробатика.		1
26.	Строевые упражнения. Акробатик		1
27.	Строевые упражнения. Прыжок на стопку гимнастических матов. Лазание по канату.		1
28.	Строевые упражнения. Прыжок на стопку гимнастических матов. Лазание по канату.		1
29.	Строевые упражнения. Прыжок на стопку гимнастических	1	

	матов. Лазание по канату		
30.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату, шесту.		1
31.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату, шесту.		1
32.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. Круговая тренировка.		1
33.	Строевые упражнения. Опорный прыжок.		1
<b>Лыжная подготовка</b>			
34.	Инструктаж по ТБ (инструкция №22). Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1
35.	Попеременный двухшажный. Подъем «лесенкой», торможение «плугом». Повороты.	Описывать технику упражнений и комбинаций. Осваивать технику упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	1

36.	Попеременный двухшажный. Подъем «лесенкой», торможение «плугом». Повороты.		1
-----	--	--	---

37.	Поворот на месте махом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.		1
38.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Лыжные гонки 2 км.		1
39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «Ёлочкой».		1
40.	Одновременный одношажный ход. Подъём «Ёлочкой» Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		1
41.	Подъём «Ёлочкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		1
42.	Чередование одновременных попеременных ходов. Лыжные гонки 3 км.		1

#### Спортивные игры (баскетбол)

43.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 17, 27). Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p>	1
44.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.		1
45.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.		1
46.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча		1

47.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу	<p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при</p>	1
-----	--	--	---

		<p>выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	
--	--	--	--

48.	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Вырывание и выбивание. Перехват мяча.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>	1
-----	--	--	---

49.	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Вырывание и выбивание. Перехват мяча.	<p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
-----	--	--	---

<b>Легкая атлетика</b>			
------------------------	--	--	--

50.	Инструкта по ТБ (инструкция №26). Спринтерский бег. Прыжки в высоту с разбега.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!»,</p>	1
-----	--	---	---

51.	Спринтерский бег. Прыжки в высоту с разбега.	<p>«Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций. Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>	1
52.	Спринтерский бег. Прыжки в высоту с разбега.		1
53.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту с разбега.		1
54.	Спринтерский бег. Метание мяча.		1
55.	Спринтерский бег. Метание мяча.		1
56.	Бег на средние дистанции.		1

	Метание мяча.	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	
57.	Бег на средние дистанции. Метание мяча		1
58.	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.		1
59.	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.		1
60.	Бег на длинные дистанции.		1
61.	Бег на длинные дистанции.		1
62.	Бег на длинные дистанции.		1
63.	Спортивная ходьба.		1
64.	Барьерный бег.		1
<b>Плавание (теория)</b>			
65.	Плавание. Т.Б. История плавания.	Осваивать универсальные умения, с выполнением	1

66.	Способы плавания.	<p>организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
<b>Футбол</b>			
67.	Т.Б. История футбола. Правила игры.	Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.	1
68.	Передачи мяча. Удары мяча. Двухсторонняя игра в футбол.	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>	1

	при выполнении упражнений и комбинаций.	
<b>Итого:</b>	<b>68 часов.</b>	

### 8 класс

№ п/п	Раздел/Тема урока	Характеристика основных видов деятельности.	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>1.</b>	Инструктаж по ТБ (инструкция № 26). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении</p>	1
<b>2.</b>	Спринтерский бег. Эстафетный бег.		1
<b>3.</b>	Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега.		1
<b>4.</b>	Спринтерский бег. Метание мяча.		1
<b>5.</b>	Спринтерский бег. Метание мяча.		1
<b>6.</b>	Спринтерский бег. Метание мяча.		1

7.	Бег на средние дистанции. Метание мяча.	<p>упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
8.	Бег на средние дистанции. Метание мяча.		1
9.	Бег на средние дистанции. Метание мяча.		1
10.	Бег на средние дистанции.		1
11.	Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.		1
12.	Бег на длинные дистанции.		1
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>			
13.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 17, 19). Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
14.	Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах.		1
15.	Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах.		1
16.	Отбивание мяча кулаком.		1
17.	Отбивание мяча кулаком.		1
18.	Нижняя прямая подача.		1
19.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		1
20.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		1
21.	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра волейбол по		1

	правилам.	
22.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1

23.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
24.	Нижняя, верхняя прямая подача	
25.	Приём мяча снизу двумя руками в парах.	
26.	Приём мяча снизу двумя руками в парах.	1
27.	Нижняя, верхняя прямая подача. Игра в волейбол.	1
28.	Игра в волейбол	1
29.	Игра в волейбол	1
30.	Игра в волейбол	1

### Гимнастика с элементами акробатики

31.	Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.	1
32.	Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1
33.	Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	Описывать технику упражнений и комбинаций.	1
34.	Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание	Осваивать технику упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.	1
35.	Строевые упражнения. Акробатика.	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	1
36.	Строевые упражнения. Акробатика	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических	1

37.	Строевые упражнения. Акробатика	качеств.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	1
38.	Строевые упражнения. Акробатика		1
39.	Строевые упражнения. Прыжок на стопку гимнастических матов. Лазание по канату		1

40.	Строевые упражнения. Прыжок на стопку гимнастических матов. Лазание по канату		1
41.	Строевые упражнения. Прыжок на стопку гимнастических матов. Лазание по канату		1
42.	Строевые упражнения. Прыжок на стопку гимнастических матов. Лазание по канату		1
43.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату		1
44.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату, Круговая тренировка.		1
45.	Строевые упражнения. Опорный прыжок.		1
45.	Строевые упражнения. Опорный прыжок.		1

#### Лыжная подготовка

46.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 22). Попеременный двухшажный ход.	Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!»,	1
47.	Попеременный		1

	двухшажный ход.		
48.	Одновременный одношажный ход	«Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1
49.	Подъём в гору скользящим шагом.	Описывать технику упражнений и комбинаций.	1
50.	Подъём в гору скользящим шагом.	Осваивать технику упражнений и комбинаций.	1
51.	Подъём в гору скользящим шагом.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.	1
52.	Подъём в гору скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	1
53.	Подъём в гору скользящим шагом.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	1
54.	Лыжные гонки 3км.		1
55.	Коньковый ход.		1

	Торможение «плугом».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
56.	Коньковый ход. Торможение «плугом».	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	1
57.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		1
58.	Торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		1
59.	Коньковый ход.		1
60.	Коньковый ход.		1
61.	Коньковый ход.		1
62.	Чередование одновременных, попеременных ходов.		1
63.	Чередование одновременных, попеременных ходов.		1
64.	Лыжные гонки 5км.		1

65.	Чередование одновременных, попеременных ходов.	1
66.	Чередование одновременных, попеременных ходов.	1

### Спортивные игры (баскетбол)

67.	Инструкта по ТБ (инструкция № 17, 27). Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!»,	1
68.	Ловля и передача мяча. Быстрый прорыв.	«На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику упражнений и комбинаций.	1
69.	Ведение мяча. Быстрый прорыв.	Осваивать технику упражнений и комбинаций.	1
70.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.	1
71.	Ведение мяча.. Игра в баскетбол	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	1
72.	Двухсторонняя игра.		1
73.	Ловля и передача мяча. Игра в баскетбол	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических	1

74.	Бросок мяча одной рукой.Перехват мяча. Игра в баскетбол	качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	1
75.	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	1
76.	Двухсторонняя игра.		1
77.	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой.		1
78.	Вырывание и выбивание. Перехват мяча.		1
79.	Двухсторонняя игра.		1

80.	Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча.	1
81.	Двухсторонняя игра.	1
82.	Двухсторонняя игра.	1

### Легкая атлетика

83.	Инструктаж по ТБ (инструкция №26). Спринтерский бег.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>	1
84.	Спринтерский бег.		1
85.	Спринтерский бег.		1
86.	Спринтерский бег.		1
87.	Метание мяча.		1
88.	Прыжок в длину с места.		1
89.	Бег на средние дистанции.		1
90.	Прыжок в длину с разбега		1
91.	Прыжок в длину с разбега .		1
92.	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.		1
93.	Прыжки в высоту с разбега.	1	

94.	Прыжки в высоту с разбега	при выполнении упражнений и комбинаций.	1
95.	Бег на длинные дистанции.		1
96.	Спортивная ходьба.		1
97.	Барьерный бег.		1

### Плавание (теория)

99.	Плавание. Т.Б. История плавания.	Осваивать универсальные умения, с выполнением	1
-----	-------------------------------------	---	---

10 0.	Способы плавания.	<p>организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
<b>Футбол</b>			
10 0.	Т.Б. История футбола. Правила игры.	Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.	1
10 1.	Передачи мяча. Удары мяча.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1
10 2.	Двухсторонняя игра в футбол.	<p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p>	1
		<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	

<b>Итого:</b>	<b>102 часа.</b>
---------------	------------------

### 9 класс

№ п/п	Раздел/Тема урока	Характеристика основных видов деятельности.	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>			
1.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 26). Спринтерский бег, эстафетный бег.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.		1
3.	Спринтерский бег. Прыжок в длину. Метание мяча.		1
4.	Спринтерский бег. Метание мяча.		1
5.	Спринтерский бег. Метание мяча		1
6.	Спринтерский бег. Метание мяча.		1
7.	Бег на средние дистанции. Метание мяча.		1
8.	Бег на средние дистанции. Метание мяча		1
9.	Бег на длинные дистанции. Метание мяча		1
10.	Бег на средние дистанции. Бросок набивного мяча.		1
11.	Бег на длинные дистанции.		1
12.	Бег на длинные дистанции.		1
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>			

13.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 17, 19) Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком.	Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1
14.	Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком.	Описывать технику упражнений и комбинаций.  Осваивать технику упражнений и комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.	1
15.	Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра волейбол по правилам.	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	1
16.	Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	1
17.	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Игра волейбол по правилам.		1
18.	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.		1

19.	<p>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.</p>		1
20.	<p>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.</p>		1
21.	<p>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.</p>		1
22.	<p>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.</p>		1
23.	<p>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по</p>		1

	правилам.	
24.	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в	

	заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.	
25.	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.	
26.	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.	1
27.	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по	1

	правилам.	
28.	Игра в волейбол по правилам.	1
29.	Игра в волейбол по правилам.	1
30.	Игра в волейбол по правилам.	1

### Гимнастика с элементами акробатики

31.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 15) Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	1
32.	Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	1

33.	Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	1	
34.	Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание	Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1
35.	Строевые упражнения. Акробатика.	1	
36.	Строевые упражнения. Акробатика	Описывать технику упражнений и комбинаций. Осваивать технику упражнений и комбинаций.	1
37.	Строевые упражнения. Акробатика.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.	1
38.	Строевые упражнения. Акробатика.	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	1
39.	Строевые упражнения. Акробатика	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических	1

40.	Строевые упражнения. Акробатика	<p>качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
41.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату.		1
42.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату.		1
43.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату.		1
44.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Круговая тренировка.		1
45.	Строевые упражнения. Опорный прыжок.		1

**Лыжная подготовка**

46.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 22). Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.		1
47.	Попеременный двухшажный ход.		1

	Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.		
48.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов, на попеременные.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>	1

49.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов, на попеременные.	<p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
50.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные		1
51.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные		1
52.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Лыжные гонки.		1
53.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные		1
54.	Переход с одновременных ходов на попеременные.		1
55.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с		1

	одновременных ходов на попеременные.		
--	--------------------------------------	--	--

<b>56.</b>	Попеременный двухшажный. Одновременный одношажный ход. Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контр уклона.		1
<b>57.</b>	Попеременный двухшажный. Одновременный одношажный ход. Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контр уклона.		1
<b>58.</b>	Попеременный двухшажный. Одновременный одношажный ход. Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контр уклона.		1
<b>59.</b>	Чередование одновременных, попеременных ходов.		1
<b>60.</b>	Лыжные гонки 3км.		1
<b>61.</b>	Попеременный двухшажный. Одновременный одношажный ход. Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом»		1

62.	Попеременный двухшажный. Одновременный одношажный ход. Попеременный		1
-----	---	--	---

	четырёхшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».		
63.	Попеременный двухшажный. Одновременный одношажный ход. Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом		1
64.	Чередование одновременных, попеременных ходов.		1
65.	Чередование одновременных, попеременных ходов.		1
66.	Чередование одновременных, попеременных ходов.		1
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>			
67.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 17, 27). Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении</p>	1
68.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.		1
69.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Быстрый прорыв. Двусторонняя игра в баскетбол		1
70.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол		1

71.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Быстрый прорыв. Двусторонняя игра в баскетбол	<p style="text-align: center;">упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p style="text-align: center;">Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
72.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол		1
73.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.		1

	Бросок мяча по кольцу. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол		
74.	Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол		1
75.	Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу. Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол		1
76.	Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу. Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол		1

77.	Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу. Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол	1
78.	Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу. Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол	1
79.	Бросок мяча по кольцу. Вырывание и	1

	выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. Двусторонняя игра в баскетбол	
80.	Бросок мяча по кольцу. Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. Двусторонняя игра в баскетбол	1
81.	Бросок мяча по кольцу. Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. Двусторонняя игра в баскетбол	1
82.	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1
<b>Легкая атлетика</b>		

83.	Инструктаж по ТБ (инструкция №26). Спринтерский бег.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>	1
84.	Спринтерский бег.		1
85.	Спринтерский бег.		1
86.	Спринтерский бег.		1
87.	Метание мяча.		1
88.	Прыжок в длину с места.		1
89.	Бег на средние дистанции.		1
90.	Прыжок в длину с разбега		1
91.	Прыжок в длину с разбега .		1
92.	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.		1
93.	Прыжки в высоту с разбега.	1	

94.	Прыжки в высоту с разбега	при выполнении упражнений и комбинаций.	1
95.	Бег на длинные дистанции.		1
96.	Спортивная ходьба.		1
97.	Барьерный бег.		1
<b>Плавание (теория)</b>			
99.	Плавание. Т.Б. История плавания.	Осваивать универсальные умения, с выполнением	1

10 0.	Способы плавания.	<p>организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	1
<b>Футбол</b>			
10 0.	Т.Б. (Инструктаж №16) История футбола. Правила игры.	<p>Осваивать универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>	1
10 1.	Передачи мяча. Удары мяча.	<p>Описывать технику упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений и комбинаций.</p>	1
10 2.	Двухсторонняя игра в футбол.	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p>	1
		<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	

<b>Итого:</b>	<b>68 часов.</b>
<b>Итого за 5-9 класс 340 часов.</b>	

### **7. Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности**

Стенка гимнастическая – 5  
 Бревно гимнастическое-1  
 Скамейки гимнастические – 2  
 Перекладина навесная -2  
 Маты гимнастические -15  
 Мячи набивные (3кг) – 1 ; (0,5) – 1  
 Скакалки гимнастические -7  
 Палки гимнастические – 6  
 Гранаты 500гр 700гр. – 4  
 Обручи гимнастические – 25  
 Планка для прыжков в высоту -1  
 Стойки для прыжков в высоту -2  
 Рулетка измерительная (50м)– 1  
 Щиты с баскетбольными кольцами – 2  
 Мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные)- 24  
 Сетка волейбольная -2  
 Аптечка медицинская – 1  
 Козел гимнастический -1  
 Мостик гимнастический -1  
 Лыжи -13  
 Ботинки лыжные -16  
 Палки лыжные -13  
 Секундомер – 1  
 Свисток-1