

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области**

**Управление образования Ирбитского муниципального образования**

**МОУ «Зайковская СОШ №1»**

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом МОУ «Зайковская СОШ №1»

от 30.08.2024 № 108-од

И.о. директора МОУ «Зайковская СОШ  
№1» \_\_\_\_\_ И.М.Казанцева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета Адаптивная физкультура**  
для обучающихся 5-9 классов  
вариант 2

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ «Зайковской СОШ №1».

**Целью** занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

## 2. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний. Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных 418 упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

## 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МОУ «Зайковской СОШ №1» общий объем учебного времени в 5-9 классе составляет 374 часа.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в **5 классе** отводится 3 часа в неделю (102 часа в год);

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в **6 классе** отводится 2 часа в неделю (68 часов в год);

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в **7 классе** отводится 2 часа в неделю (68 часов в год);

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в **8 классе** отводится 2 часа в неделю (68 часов в год);

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в **9 классе** отводится 2 часа в неделю (68 часов в год);

#### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

##### **предметные**

- правильное выполнение упражнений
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья, формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.
- Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений.
- Обучение и применение дыхательной гимнастики.

#### **5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

Название исходных положений физических упражнений, название упражнений, физиологическая значимость упражнений.

Название спортивного инвентаря (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивной мяч и т.п.).

Части скелета человека, названия суставов, основные мышечные группы (мышцы туловища, мышцы спины, мышцы передней и задней поверхности бедра и т.п.)

##### *Коррекционные подвижные игры*

Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю; передвижения из класса на урок физкультуры.

Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы). Выполнение простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях. Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя. Развитие навыков ходьбы и бега в строю, в колонне по одному. Овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжке. Формирование умений прыгать, навыков правильного захвата различных предметов, передача и переноски их. Выполнение упражнений с мячом, скакалкой. Формирование умений преодолевать различные препятствия. Обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей, целенаправленному действию под руководством учителя в подвижных играх.

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

**5 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы и темы урока	Характеристика деятельности обучающихся	Кол-во часов	
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры	Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1	
2	Дыхательные упражнения	«Понюхай цветок».	1	
3	Дыхательные упражнения	«Согреть руки».	1	
4	Дыхательные упражнения	«Остудить воду»	1	
5-6	Дыхательные упражнения	Основные положения и движение	2	
7-8	Упражнения для мышц шеи и головы	Наклоны головы вперед - назад с произнесением звуков.	2	
9-10	Упражнения для мышц шеи и головы	Повороты головы в стороны с произнесением звуков.	2	
11	Упражнения для кистей рук	Сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1	
12		Сведение и разведение пальцев.	1	
13		Сгибание и разгибание кисти.	1	
14		Повороты кистью: ладонь кверху, книзу.	1	
15		Расслабление кисти.	1	
16-17		Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз.	2	
18-19		Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз.	2	
20		Упражнения для кистей рук	Движение рук, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	1
21		Упражнения для мышц туловища	Наклоны туловища вперед.	1
22-23			Наклоны туловища в стороны.	2
24-25	Полуприседания на полной ступне.		2	
26	Сгибание и разгибание стоп.		1	

27	Упражнения для формирования правильной осанки.	Принятия правильной осанки стоя и сидя.	1
28		Стойка в вертикальной плоскости.	1
29-30	Ритмические упражнения.	Прохлопывание ритма в два хлопка в медленном темпе.	2
31-32		Прохлопывание два хлопка в быстром темпе.	2
33-34	Прикладные упражнения.	Построение в колонну по одному: «встать», «сесть», «пошли».	2
35-37		Выполнения движения: «побежали», «остановились», «повернулись».	3

38-40	Построения и перестроения.	Построение в колонну в нарисованных кружках.	3
41-42	Ходьба и бег.	Ходьба небольшими группами и всей группой. Игра «Пойдём гулять».	2
42-43		Ходьба по залу, касаясь рукой спины.	2
44-45		Ходьба по начерченной линии.	2
46-47		Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.	2
48-49		Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки.	2
50-51		Свободный бег. Игра «Догони».	2
52-53		Бег на носках. Игра «Беги ко мне», игра «Солнышко и дождик».	2
54-55	Прыжки.	Подпрыгивание на месте на 2 ногах. Игра «Прыг-скок».	2
56-57		Спрыгивание с высоты 10-12 см. Игра «Лягушка».	2
58-59		Игровые упражнения «Перепрыгни через стул».	2

60-61	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов.	Захват различных предметов по величине и форме двумя руками.	2
62-64		Захват различных предметов по величине и форме одной рукой.	3
65		Перекладывание мяча с одного места на другое.	1
66-68		Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	3
69-70		Катание мяча от ребёнка к учителю.	2
71-72		Подбрасывание мяча вверх.	2
73-75		Передача мячей в шеренге.	3
76-77		Передача флажков в шеренге.	2
78-79		Передача палок в шеренге.	2

80-81		Поднимание рук с флажками вперёд, вверх.	2
82-83		Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз.	2
84-85		Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз.	2
86-87		Перекладывание флажков перед собой и над головой.	2
88-89		Перекладывание флажков из одной руки в другую.	2

90	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов.	Переноска предметов с одного места на другое.	1
91-93	Лазание, перелазание, подлезание.	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке.	3
94-95		Переползание на четвереньках.	2
96-97		Ползание под шнур высотой 50 сантиметров.	2
98		Переноска предметов с одного места на другое.	1
99-100	Равновесие.	Ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 сантиметров.	2
101		Ходьба между скамейками.	1
102		Стойка пятки вместе, носки врозь.	1

## 6 класс

№ урока	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов
1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Человек занимается физкультурой».	
2	Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.	
3	Ходьба с остановками для выполнения задач.	
4-5	Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	2
6-7	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег с преодолением малых препятствий.	2
8	Скоростной бег на 30-60м с высокого старта. Бег из различных исходных положений.	
9-10	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Удочка»	2

11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги.	
12	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	
13	Метание малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	
14	Метание малого мяча в вертикальную и движущуюся цель.	
15	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.	
16	Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Понятия фланг, дистанция, интервал.	
17-18	Обучение сдаче рапорта учителю. Выполнение поворотов на месте с переступанием, прыжком.	2
19-20	Ходьба в различном темпе по диагонали и противоходом налево, направо.	2
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
22-23	Упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения.	2
24-25	Упражнения для развития кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	2
26	Упражнения для развития и укрепления мышц туловища	
27	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	
28	Комплекс упражнений с гимнастическими обручами.	
29	Комплекс упражнений с малыми мячами.	
30	Комплекс упражнений с набивными мячами.	
31	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя.	
32	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.	
33	Имитация прыжков через гимнастического козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук.	
34	Имитация прыжка в упор присев на козла, ноги в ширину и соскок прогнувшись.	
35-36	Повторение ходьбы «Змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного расстояния до другого с открытыми и закрытыми глазами.	2
37	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Игры на внимание.	
38	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков и правила перемещения на площадке	
39	Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	
40	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Не дай мяч водящему».	
41	Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра.	
42	Бросок мяча двумя руками сверху с двух шагов (трех шагов) в движении. Учебная игра.	
43	Правила игры в баскетбол. Обучение стойке баскетболиста с передвижением вправо, влево, вперед, назад.	
44	Передача и ловля мяча от груди двумя руками. Игра: «Гонка мячей по кругу».	
45	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по свистку.	
46	Бросок мяча двумя руками в кольцо. Учебная игра без ведения мяча.	
47-48	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловли мяча над головой.	2
49-50	Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача.	2

51-52	Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	2
53-54	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	2
55-56	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см).	2
57-58	Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Эстафетный бег (60 м по коридору).	2
59-60	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Салки».	2
61-62	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	2
63-64	Метание малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	2
65-66	Метания малого мяча в вертикальную и движущуюся цель.	2
67-68	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя	2
		<b>68ч</b>

## 7 класс

№ урока	Тема урока.	Кол- во часов	Виды деятельности обучающихся
	<b>Легкая атлетика</b>	10	
1	Вводный инструктаж. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Изучают знание о личной гигиене, о солнечных и воздушных ваннах. Знакомятся о значении физических упражнений в жизни человека.
2	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	1	<b>Изучают</b> технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.
3	<b>Стартовая к/р.</b> Бег с варьированием скорости, скоростной бег.	1	Выполняют бег с варьированием скорости, скоростной бег.
4	Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий.	1	Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п
5	Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.	1	Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.
6	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1	Выполняют бег слабопересеченной местности.
7	Медленный бег с равномерной скоростью.	1	Выполняют бег слабопересеченной местности.

8	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).	1	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
9	Метание малого мяча на дальность.	1	Выполняют метание мяча на дальность.
10	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в высоту способом «перекат».	1	Выполняют метание мяча в вертикальную цель, в движущуюся цель. Выполняют прыжки в высоту способом «перекат».
	<b>Гимнастика</b>	10	
11	СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1	Совершенствуют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
12	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.
13	Построения и перестроения.	1	Выполняют построения и перестроения.
14	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).	1	Выполняют упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).
15	Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.
16	Выполнение упражнений для укрепления	1	Выполняют упражнения для
	голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног.		укрепления мышц.
17	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Выполняют упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.
18	Упражнения с предметами. Лазанье и перелезание.	1	Выполняют упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами. Выполняют лазание и перелезания на гимнастической стенке.

19	Упражнения на равновесие; опорный прыжок	1	Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.
20	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	1	Выполняют упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.
	<b>Конькобежная подготовка</b>	3	
21	Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	1	Изучают теоретические сведения: занятия на коньках как средство закаливания организма.
22	Стойка конькобежца. Свободное катание. Бег на время.	1	Выполняют стойку конькобежца. Выполняют свободное катание, бег на время.
23	Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	1	Выполняют беговые упражнения.
	<b>Лыжная подготовка</b>	7	
24	Основы теоретических знаний.	1	Изучают сведения о применении лыж в быту. Запоминают занятия на лыжах как средство закаливания организма. Изучают правила прокладки учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Запоминают виды лыжного спорта.
25	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
26-27	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	2	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
28	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.

29-30	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	2	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов. Совершенствуют разные виды подъемов и спусков, поворотов.
	<b>Баскетбол</b>	7	
31	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении

			упражнений с мячом.
32-33	Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.	2	Изучают передачи мяча от груди с места и в движении шагом. Изучают ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди. Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.
34-35	Ведение мяча.	2	Изучают передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свистку.
36	Бросок мяча.	1	Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.
37	Тактика свободного нападения.	1	Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.
	<b>Подвижные игры</b>	7	
38	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают теоретический материал: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека.

39	Коррекционные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.	1	Изучают и играют в коррекционные игры.
40	Самостраховка и самоконтроль при выполнении Помощь при травмах. Подвижные игры.	1	Изучают самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Изучают помощь при травмах
41	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками., с лазанием	1	Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом и прыжками.
42	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с метанием и ловлей мяча.	1	Играют в подвижные игры.
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бросанием, ловлей, метанием, с построениями и перестроениями.	1	Играют в подвижные игры.
44	Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.	1	Изучают сведения о здоровом образе жизни и занятиях спортом после окончания школы. Играют в подвижные игры.
	<b>Волейбол</b>	7	

45	Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
46	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.
47	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.
48	Верхняя прямая передача в прыжке.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу в прыжке.
49	Верхняя прямая подача.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу.
50	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.	1	Выполняют прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.

51	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	1	Играют в волейбол. Играют в эстафеты , игры.
	<b>Хоккей на полу</b>	5	
52	Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.	1	Изучают технику безопасности игры хоккей на полу.
53	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Изучают способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.
54	Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.
55	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	1	Изучают теоретические сведения о настольном теннисе. Изучают парные игры. Изучают правила соревнований. Изучают тактику парных игр.
56	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	1	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Играют в теннис.
	<b>Настольный теннис</b>	4	
57	<b>Теоретические сведения.</b> Парные игры. Правила соревнований.	1	Изучают теоретические сведения: парные игры, правила соревнований.
58	Тактика парных игр. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1	Изучают тактику парных игр. Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
59-60	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	2	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением

			мяча.
	<b>Легкая атлетика</b>	6	
61	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей	1	Изучают подготовку суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящей

	деятельности. Преодоление препятствий.		деятельности.
62	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1	Изучают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
63	Метание малого мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
64	<b>Итоговая к/р.</b> Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
65	Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).	1	Изучают технику безопасности при прыжках в длину,
66	Фазы прыжка в высоту с разбега.	1	Изучают технику безопасности при прыжках в высоту, фазы прыжка в высоту с разбега
67	Фазы прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту способом «перекат». Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.	1	. Выполняют эстафетный бег,
68	Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Плавание- теория	1	Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности. И технику безопасности на водоемах во время плавания

## 8 класс

№ урока	Тема урока.	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
	<b>Легкая атлетика</b>	10	
1	Вводный инструктаж. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Изучают знание о личной гигиене, о солнечных и воздушных ваннах. Знакомятся о значении физических упражнений в жизни человека.
2	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба в разном темпе.	1	Изучают теоретические сведения: подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Изучают технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.
3	Бег на короткие дистанции.	1	Выполняют бег на короткие дистанции, бег с варьированием скорости, скоростной бег. Изучают подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
4	Правила судейства по бегу. Ходьба. Высокий старт.	1	Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий.
5	Медленный бег с равномерной скоростью.	1	Выполняют медленный бег с равномерной скоростью. эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.
6	Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.	1	Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.
7	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1	Выполняют кроссовый бег слабопересеченной местности.
8	Метание малого мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча дальность.
9	Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.	1	Выполняют метание мяча в вертикальную цель, в движущую цель.
10	Прыжки в высоту способом «перекат».	1	Выполняют прыжки в высоту способом «перекат».
	<b>Гимнастика</b>	10	
11	СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1	Совершенствуют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
12	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.
13	Построения и перестроения.	1	Выполняют построения и перестроения.
14	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).	1	Выполняют упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).

15	Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.
16	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц.
17	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Выполняют упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.
18	Упражнения с предметами.	1	Выполняют упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами.
19	Лазанье и перелезание.	1	Выполняют лазание и перелезания на гимнастической стенке.
20	Упражнения на равновесие; опорный прыжок	1	Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.
	<b>Лыжная подготовка</b>	7	
21	Основы теоретических знаний.	1	Изучают сведения о применении лыж в быту. Запоминают занятия на лыжах как средство закаливания организма. Изучают правила прокладки учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Запоминают виды лыжного спорта.
22	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
23	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
24	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
25	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
26	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов. Совершенствуют разные виды подъемов и спусков, поворотов.
27	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	1	Выполняют подъемы и спуски, повороты.
	<b>Конькобежная подготовка</b>	3	
28	Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	1	Изучают теоретические сведения: занятия на коньках как средство закаливания организма.
29	Стойка конькобежца. Свободное	1	Выполняют стойку конькобежца. Выполняют свободное катание, бег на время.

	катание. Бег на время.		
30	Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	1	Выполняют беговые упражнения.
	<b>Баскетбол</b>	7	
31	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.	1	Изучают правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.
32	Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по	1	Выполняют передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.

	свистку.		Остановка по свистку.
33	Ведение мяча на месте и в движении..	1	Изучают передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свистку.
34	Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.	1	Изучают передачи мяча от груди с места и в движении шагом. Изучают ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди. Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу.
35	Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.	1	Изучают ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.
36	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места..	1	Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении. Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу. Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.
37	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1	Играют в подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
	<b>Подвижные игры</b>	7	
38	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают теоретический материал: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека.
39	Самостраховка и самоконтроль Подвижные игры.	1	Изучают самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений.
40	Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	1	Изучают помощь при травмах. Изучают способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Играют в подвижные игры.

41	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками.	1	Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом и прыжками.
42	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием.	1	Играют в подвижные игры.
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с построениями и перестроениями.	1	Играют в подвижные игры.
44	Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.	1	Играют в подвижные игры. Изучают сведения о здоровом образе жизни и занятиях спортом после окончания школы. Играют в подвижные игры.
	<b>Волейбол</b>	7	

45	Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
46	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.
47	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.
48	Верхняя прямая передача в прыжке.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу в прыжке.
49	Верхняя прямая подача.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу.
50	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1	Выполняют верхнюю прямую передачу мяча после перемещения вперед, вправо, влево.
51	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	1	Играют в волейбол. Играют в эстафеты, игры.
	<b>Хоккей на полу</b>	5	
52	Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.	1	Изучают технику безопасности игры хоккей на полу.
53	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Изучают способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.
54	Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.

55	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	1	Изучают теоретические сведения о настольном теннисе. Изучают парные игры. Изучают правила соревнований. Изучают тактику парных игр.
56	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	1	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Играют в теннис.
	<b>Настольный теннис</b>	4	
57	<b>Теоретические сведения.</b> Парные игры. Правила соревнований.	1	Изучают теоретические сведения: парные игры, правила соревнований.
58	Тактика парных игр. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1	Изучают тактику парных игр. Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.

59-60	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	2	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
	<b>Легкая атлетика</b>	8	
61	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Фазы прыжка в высоту с разбега.	1	Изучают технику безопасности при выполнении прыжков в высоту, фазы прыжка в высоту с разбега.
62	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).	1	Выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
63	Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.	1	Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют метание в движущую цель.
64	Метание малого мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
65	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	<b>Итоговая к/р.</b> Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
67	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1	Выполняют бег на короткие, средние и длинные дистанции.
68	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Плавание теория.	1	Изучают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Изучают технику безопасности на водоемах во время плавания.

## 9 класс

№ урока	Тема урока.	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
	<b>Легкая атлетика</b>	20	
1	Вводный инструктаж. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают Т.Б на занятиях по легкой атлетике Изучают знание о личной гигиене, о солнечных и воздушных ваннах. Знаком о значении физических упражнений в жизни человека.
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1	<b>Изучают</b> технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.
3	Стартовый разгон. Развитие скоростной выносливости	1	Выполняют бег с варьированием скорости скоростной бег. Изучают подготовку суставов и мышечного сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
4-5	Ходьба. Высокий старт.	2	Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствия
6-7	Финальное усилие. Эстафеты.	2	Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.
8	Развитие скоростных способностей. Метание мяча на дальность.	1	Выполняют кроссовый бег слабопересеченной местности. Выполняют метание малого мяча на дальность.
9-10	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий. Тестовые задания.	2	Изучают технику безопасности при прыжке в длину. слабопересеченной местности.
	<b>Гимнастика</b>	10	
11	СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1	Совершенствуют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и перенос предметов.
12	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.
13	Построения и перестроения.	1	Выполняют построения и перестроения.
14	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).	1	Выполняют упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).
15	Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.
16	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп,	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц.

	укрепления мышц туловища, рук и ног.		
17	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Выполняют упражнения для формирования укрепления правильной осанки.
18	Упражнения с предметами. Упражнения на равновесие; опорный прыжок	1	Выполняют упражнения с предметами гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мя набивными мячами. Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.
19	Упражнения с предметами.	1	Выполняют упражнения с предметами: скакалками; с гантелями и штангой.
20	Лазанье и перелезание. Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов	1	Выполняют лазание и перелезания на гимнастической стенке.
	<b>Лыжная подготовка</b>	10	
21	Основы теоретических знаний.	1	Изучают сведения о применении лыж в Запоминают занятия на лыжах как средство закаливания организма. Изучают правила прокладки учебной лы санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Запоминают виды лыжного спорта.
22-23	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	2	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
24	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
25	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
26	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.
27	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	1	Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов. Совершенствуют разные виды подъемов спусков, поворотов.
	<b>Конькобежная подготовка</b>	3	
28	Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	1	Изучают теоретические сведения: занятия коньках как средство закаливания органов
29	Стойка конькобежца . Свободное катание. Бег на время.	1	Выполняют стойку конькобежца. Выполняют свободное катание, бег на в

30	Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	1	Выполняют беговые упражнения.
	<b>Баскетбол</b>	7	
31	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

32-33	Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.	2	Изучают передачи мяча от груди с мест движения шагом. Изучают ловлю мяча двумя руками на уровне груди. Совершенствуют ведение мяча на мест движения. Изучают бросок мяча двумя руками в к снизу и от груди с места, прямую подачу Играют в подвижные игры на о баскетбола, в эстафеты с ведением мяча
34	Ведение мяча.	1	Изучают передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свисту
35	Бросок мяча.	1	Совершенствуют ведение мяча на мест движения. Изучают бросок мяча двумя руками в к снизу и от груди с места, прямую подачу Играют в подвижные игры на о баскетбола, в эстафеты с ведением мяча
36-37	Тактика свободного нападения.	2	Совершенствуют ведение мяча на мест движения. Изучают бросок мяча двумя руками в к снизу и от груди с места, прямую подачу Играют в подвижные игры на о баскетбола, в эстафеты с ведением мяча
	<b>Подвижные игры</b>	11	
38	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Изучают теоретический материал: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека.
39	Коррекционные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.	1	Изучают и играют в коррекционные игры
40	Самооценка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Подвижные игры. Помощь при травмах.	1	Изучают самооценку и самоконтроль при выполнении физических упражнений Изучают помощь при травмах
41	Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Подвижные игры.	1	Изучают теоретический материал физической культуры и спорта в России Узнают о Специальных олимпийских играх Играют в подвижные игры.
42	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками.	1	Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом прыжками.

	игры с лазанием.		
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с метанием и ловлей мяча. с построениями и перестроениями.	1	Играют в подвижные игры.
44	Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бросанием, ловлей, метанием и др.	1	Играют в подвижные игры.
	<b>Волейбол</b>	7	

45	Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучают общие сведения об игре в воле простейшие правила игры, расстановка перемещение игроков на площадке. Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
46	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Выполняют прием и передачу мяча сверху.
47	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	Выполняют прием и передачу мяча сверху.
48	Верхняя прямая подача.	1	Выполняют верхнюю прямую подачу.
49	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.	1	Выполняют прыжки вверх с места и шаг прыжки у сетки. Многоскоки.
50	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1	Выполняют верхнюю прямую передачу после перемещения вперед, вправо, влево.
51	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	1	Играют в волейбол. Играют в эстафеты , игры.
	<b>Хоккей на полу</b>	5	
52	Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.	1	Изучают технику безопасности игры хо на тполу.
53	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют передвижение по площадке стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Изучают способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.
54	Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Выполняют способы владения клюшкой ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.

55	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	1	Изучают теоретические сведения о настольном теннисе. Изучают парные иг Изучают правила соревнований. Изучают тактику парных игр.
56	Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	1	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращение мяча. Играют в теннис.
	<b>Настольный теннис</b>	4	
57	<b>Теоретические сведения.</b> Парные игры. Правила соревнований.	1	Изучают теоретические сведения: парны игры, правила соревнований.
58	Тактика парных игр. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1	Изучают тактику парных игр. Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева; справа, прямые с вращением мяча.

59-60	Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	2	Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращение мяча.
	<b>Легкая атлетика</b>	8	
61	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Преодоление препятствий.	1	Изучают подготовку суставов и мышечн сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
62	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1	Изучают правила судейства по прыжкам, метанию; правила пер эстафетной палочки в легкоатлетич эстафетах.
63	Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.	1	Выполняют метание мяча в вертика цель. Выполняют метание в движущую цель.
64	Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
65	<b>Итоговая к/р.</b> Метание мяча на дальность.	1	Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.	1	Изучают технику безопасности при пр в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.
67	Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Изучают технику безопасности при пр в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.

68	<p>Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Плавание теория</p>	1	<p>Отрабатывают выпрыгивание и спрыги с препятствий. Выполняют прыжки в (способами «оттолкнув «перешагивание»). Изучают прыжки в высоту способом «перекат». Из технику безопасности на водоемах во плавания.</p>
----	--	---	--

## Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Библиотечный фонд:

- Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово учебник»;
- Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «физическая культура»:

- Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка
- Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота.
- Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая перекладины, брусья разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.
- Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, гантели.
- Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты, зеркала, яма с песком, душ.
- Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для воспроизведения музыкального сопровождения.
- Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная.
- Учебники.
- Справочные издания.