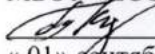


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ершовская средняя общеобразовательная школа»
Камбарского района Удмуртской Республики

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «ЕСОШ»
 / Т.А.Козлова/
« 01 » сентября 2022

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «ЕСОШ»
 /Т.А.Балтина/
Приказ № 98
« 01 » сентября 2022



Адаптированная рабочая программа педагога
Лошкаревой Ольги Степановны
по **физической культуре**
(вариант 8.1)
для 5 – 9 классов

Принята на заседании
Педагогического Совета
протокол № 2
« 01 » сентября 2022

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5 – 9 класс (вариант 8.1) составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014. № 1599);
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2020.
- Образовательной программы основного общего образования и учебного плана МБОУ «ЕСОШ»
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2022/2023 учебный год.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ

Дети с ЗПР, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии слуха, зрения, двигательной сферы. Задержка психического развития (ЗПР) – одна из наиболее распространенных форм психических нарушений. ЗПР – это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Задержка психического развития может рассматриваться как полисимптоматичный тип изменения темпа и характера развития ребенка, включающий различные комбинации нарушений и их проявлений.

Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти учащиеся часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действий, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции; повышенная подражательность и отвлекаемость внимания, полевое поведение, избегание умственных усилий. Учебная деятельность детей с ЗПР отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения: отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям;

недостаточной целенаправленностью деятельности; малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Восприятие таких детей неустойчиво и в значительной мере зависит от посторонних раздражителей. Дети не могут сосредоточиться на существенных признаках, у них отмечаются выраженная зависимость внимания от внешних посторонних воздействий и неустойчивость внимания при необходимости выполнения длинного ряда операций.

Двигательные нарушения у детей с ЗПР – составная часть ведущего дефекта. Полученные в различных исследованиях сведения о развитии движений у детей с ЗПР дают возможность охарактеризовать основное своеобразие их психофизического развития. У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
 - несформированность сложных координаторных схем;
 - недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
 - неловкость ручной моторики;
 - нарушение произвольной регуляции движений;
 - недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;
 - трудности переключения и автоматизации;
 - двигательная неловкость;
 - наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);
 - перекрестная или невыраженная латеральность;
 - недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
 - задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
 - такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;
 - повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
 - неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
 - усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции.
- Время реакции выбора на простые сигналы у младших школьников с ЗПР существенно больше, чем при нормальном развитии;
- у многих детей наблюдаются гиперкинезы;
 - некоторых детей наблюдаются хореоформные движения (мышечные подергивания);
 - не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;
 - характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

При задержке созревания ЦНС у детей, задерживается и нарушается формирование интегративной деятельности мозга, что проявляется как в недостаточной сформированности более сложных форм произвольных движений, так и в наличии отдельных проявлений примитивных врожденных двигательных реакций.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ЗПР. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание каждому ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой

деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая

атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч., в 7 классе — 102 ч., в 8 классе — 102 ч., в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 510 ч. (по 3 ч. в неделю).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной

деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их

устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки учащихся 5 класс:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	Учета времени	-	-	-

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и

координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3

Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	времен	-	-
				и		

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
 - демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
 - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
 - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16

Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	време	-ни	-

Уровень подготовки учащихся: 9 кл

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	време	ни-	-

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п / п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний	4	4	4	4	6
2	Легкая атлетика	28	28	28	28	28
3	Баскетбол	24	24	24	18	16
4	Волейбол	14	14	14	20	20
5	Гимнастика с элементами Акробатики	20	20	20	20	20
6	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
	Всего часов	102	102	102	102	102

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,2,28,49,79
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,83
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,84
4.	Двигательный режим	11,22,56,80
5.	Пагубность вредных привычек	13,23,57,81
6.	Режим дня школьника	3,24,58,85
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48

8.	Значение напряжения и расслабления мышц	14,25,59,86
9.	Личная гигиена	15,26,60,87
10	Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток	4,27,71,100
11	Основные причины травматизма	5,32,61,88
12	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	6,92,101
13	Виды легкой атлетики	7,93,102
14	Основные требования к одежде и обуви	33,43,51,70
15	Значение здорового образа жизни для человека	8,34,44,62,89
16	Мир Олимпийских игр	16,35,45,63,90
17	Требования к температурному режиму	50,64,72
18	Понятие об обморожении	52,65,73
19	Профилактика плоскостопия	17,36,46,74,94
20	Профилактика близорукости	18,37,47,76,95
21	Профилактика простуды	53,66,77,81
22	Поведение в экстремальных ситуациях	19,38,68,78,96
23	Элементы самомассажа.	30,39,69,97
24	Основы аутогенной тренировки	31,40,98
25	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	9,41,82,99
26	Значение занятия лыжами для здоровья человека	67,75

Материально – техническое обеспечение

4	Технические средства обучения	
4.1	Магнитофон	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	Учебно – практическое оборудование	
5.1	Козел гимнастический	П
5.2	Стенка гимнастическая	П
5.3	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.5	Скакалка детская	К
5.6	Мат гимнастический	Ф
5.7	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.8	Кегли	П
5.9	Обруч алюминиевый детский	К
5.10	Планка для прыжков в высоту	Д
5.11	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.12	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	П
5.13	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	К
5.14	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.14	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.15	Сетка волейбольная	Д
5.16	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.17	Аптечка	Д
5.18	Щит баскетбольный	П
5.19	Стенка гимнастическая	П
5.20	Канат	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

**I. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

5 класс

№ уро ка	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	беседы
Знания о физической культуре (1 час)			
1	Олимпийские игры древности.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	1
Легкая атлетика(14 часов) Беговые упражнения (8 часов)			
2	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1
3	Ускорение с высокого старта	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	6
4	Высокий старт. Бег на результат 30 м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	10
5	Бег на результат 60 м	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	11
6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	12
7	Кроссовый бег	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	13
8	Бег 1000 м - зачет	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	15
9	Челночный бег 3x10. Прыжки через скакалку – на результат.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	25
Прыжковые упражнения (3 часа)			
10	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Разбег, отталкивание.	2
11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	3

12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Полет и приземление.	4
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
13	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Броски набивного мяча (2 кг) из-за головы с положения сидя на полу, от груди	5
14	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень		8
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками		9
<i>Спортивные игры(12 часов)</i>			
<i>Баскетбол (12 часов)</i>			
16	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	16
17	Остановка двумя шагами и прыжком	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	19
18	Повороты без мяча и с мячом		20
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений		22
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек, по прямой), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	2
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		3
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правил безопасности	4
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		5
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		6
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасн.	8

26	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	9	
27	Игра по упрощённым правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в бас-кетбол как средство активного отдыха	10	
Знания о физической культуре (1 час)				
28	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	11	
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
<i>Организующие команды и приёмы 2 часа</i>				
29	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте. Лазанье по канату	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением). Лазают по гимнастической стенке, канату.	7	
30	Перестроения. Лазанье по канату в три приема – на результат.		23	
<i>Акробатические упражнения и комбинации 9 ч</i>				
31	Перекаты. Кувырок вперед, назад.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	31	
32	Сед с прямыми ногами - наклон вперед, руками достать носки		32	
33	Мост из положения лежа с помощью. Наклон из положения сидя - зачет		14	
34	Стойка на лопатках		15	
35	Закрепление акробатической комбинации		16	
36	Совершенствование акробатической комбинации		19	
37	Броски набивного мяча (2 кг)		Демонстрируют уровень физической подготовленности	20
38	Ритмическая гимнастика		Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения	22
39	Ритмическая гимнастика	23		
<i>Опорные прыжки 3ч</i>				
40	Вскок в упор присев	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют опорный прыжок. козел в ширину, высота 80 – 100 см Демонстрируют уровень физической подготовленности Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскокпрогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см) – на результат.	24	
41	Соскок прогнувшись		25	
42	Техника выполнения. Опорный прыжок – на результат.		7	

<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч</i>			
43	Висы согнувшись, висы прогнувшись (м). Передвижения ходьбой, приставными шагами на бревне(д)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Комбинация на бревне: повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	14
44	Подтягивание прямых ног в висе (м). Комбинация на бревне – (д)		15
45	Зачетная комбинация на бревне	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	16
46	Подтягивания на высокой перекладине(м.), на низкой (д.) - зачет.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	19
47	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики		20
48	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	7
Знания о физической культуре (1 час)			
49	Физическое развитие человека	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i>			
50	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	17
51	Закрепление техники попеременного двухшажного хода		14
52	Техника выполнения. Одновременный бесшажный ход		18
53	Закрепление техники одновременного бесшажного хода		21
54	Подъём "полуёлочкой"		2
55	Торможение "плугом"	Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	3

56	П овороты переступанием наместе.	сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	4	Демонстрация видео
57	Повороты переступанием в движении		5	
58	Спуск в основной стойке.		6	Демонстрация видео
59	Спуск в высокой стойке		8	
60	Передвижение на лыжах до 3 км	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	9	
61	Передвижение на лыжах до 3 км		11	
Спортивные игры(26 часов)				
<i>Баскетбол (12 часов)</i>				
62	Инструктаж по ТБ. Комбинация из освоенных элементов техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают и самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		15
63	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		16
64	Ведение мяча с изменением направления	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		17
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении			18
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			21
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			26
68	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	22	
69	Эстафеты с элементами баскетбола.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	23	

70	Штрафной бросок. Подвижная игра 33	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	14	Демонстрация видео
71	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	10	
72	Игра по упрощённым правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	72	
73	Игра по упрощённым правилам		18	
<i>Волейбол (5 часов)</i>				
74	ТБ на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	19	Демонстрация видео
75	Ходьба и бег, выполнение заданий		20	
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.		21	Демонстрация видео
77	Прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку.		21	
78	Эстафеты с волейбольным мячом	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	22	
Знания о физической культуре (1 час)				
79	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий , их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.	6	
<i>Волейбол (9 часов)</i>				
80	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		4
81	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения			5
82	Передача мяча над собой. То же через сетку.			25
83	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки			2

84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	3
85	Комбинация: прием, передача, удар		6
86	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		8
87	Игра по упрощенным правилам мин волейбола		9
88			11
Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
89	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	15
90	Бег с ускорением от 30 до 40 м		16
91	Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.		21
92	Бег на результат 60 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности.	12
93	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	13
94	Кроссовый бег		19
95	Бег 1000 м		20
96	Челночный бег 3x10	Демонстрируют уровень физической подготовленности.	22
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
97	Техника выполнения прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	23
98	Прыжок в высоту с разбега – на результат.		24
99	Прыжки в длину с места – на результат.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.	25
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			

100	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	10	Демонстрация видео
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	12	
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками	Выполняют броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	13	

6 класс

№	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	беседа
Знания о физической культуре (1 час)			
1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР)	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.	
Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
2	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
3	Скоростной бег до 50 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности	
4	Высокий старт. Бег на результат 30 м		
5	Низкий старт. Бег на результат 60 м	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	6 4
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	7
7	Кроссовый бег	Демонстрируют уровень физической подготовленности	5
8	Бег 1200 м		8

9	Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	10
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	12
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - закрепление	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	9
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	11
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	14
14	Метание малого мяча с места	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических	
	на заданное расстояние; на дальность	способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
15	Броски набивного мяча (2 кг)	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	
<i>Спортивные игры(12 часов)</i>			
<i>Баскетбол (12 часов)</i>			
16	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
17	Остановка двумя шагами и прыжком		
18	Повороты без мяча и с мячом		
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений		
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости		

21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
26	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила безопасности	
27	Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	16
Знания о физической культуре (1 час)			
28	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.	
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)			
<i>Организующие команды и приёмы(2 часа)</i>			
29	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	5
30	Строевой шаг; размыкание и смыкание.		2
<i>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</i>			
31	Два кувырка вперед слитно	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	20
32	Два кувырка вперед слитно		
33	"мост" из положения стоя с помощью.		21
34	Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.	Демонстрируют уровень физической подготовленности	16

35	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	12
36	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.		8
37	Акробатическая комбинация – контроль на технику.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	
38	Ритмическая гимнастика	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения	21
39	Ритмическая гимнастика		
<i>Опорные прыжки (3ч)</i>			
40	Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику опорного прыжка.	23
41	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		14
42	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	17
43	Метание набивного мяча из - за головы. Подтягивания	Оценивают свои физические качества. Подтягивания: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	12
44	Лазание. Разучивание лазания по канату в два приема.	Описывают и осваивают технику лазания по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	10
45	Лазание в два приема. Метание набивного мяча из-за головы – контроль на результат.		6
46	Лазание по канату в два приема – контроль техники.	<i>Демонстрируют уровень техники лазания по канату.</i>	3
47	Эстафеты с элементами гимнастики.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i>	
48	Развитие силовых способн. Круговая тренировка	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	8
Знания о физической культуре (1 час)			
49	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий.	
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i>			

50	Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный ход	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	21
51	Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков		16
52	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке		14
53	Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	20
54	Подъём "ёлочкой"	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
55	Подъем наискось «полуелочкой»		24
56	Торможение «плугом» и поворот упором		25
57	Торможение «плугом» и поворот упором		15
58	Игры на лыжах		
59	Игры на лыжах		
60	Передвижение на лыжах до 3,5 км	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	
61	Передвижение на лыжах до 3,5 км		24
<i>Спортивные игры(17 часов)</i>			
<i>Баскетбол (12 часов)</i>			
62	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Комбинация из освоенных элементов техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
63	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	23
64	Ведение мяча в низкой, средней, в ысокой стойке наместе	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	17
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	14
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	12
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли без сопротивления защитника), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	11
68	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	9
69	Обучение штрафному броску		5

70	Закрепление штрафного броска. Игра «33»	приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	14
71	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	22
72	Игра по упрощённым правилам. Жесты судьи.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	18
73	Игра по упрощённым правилам. Судейство игры.		17
<i>Волейбол (5 часов)</i>			
74	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	20
75	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и.)		15
76	Прием и передача мяча сверху двумя руками	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	13
77	Прием и передача мяча снизу		19
	двумя руками		
78	Эстафеты с мячом	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	
Знания о физической культуре (1 час)			
79	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.	
<i>Волейбол (9 часов)</i>			
80	Изучение техники нижней прямой подачи	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	21
81	Нижняя прямая подача –контроль техники		
82	Нападающий удар		24
83	Учебная игра «Пионербол» элементами волейбола		25
84	Круговая тренировка. Укрепление всех групп мышц.		11

85	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		18
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	15
87	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		19
88	Подвижные игры и эстафеты		7
Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
89	Ускорение с высокого старта	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
90	Бег с ускорением от 30 до 50 м		
91	Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30 м.		

92	Бег на результат 60 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
93	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	9
94	Кроссовый бег	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	10
95	Бег 1200 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	3
96	Челночный бег 3x10 Прыжки в длину с места.	Демонстрируют уровень физической подготовленности	5
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
97	Техника выполнения. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	24
98	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".		21
99	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат	Демонстрируют уровень физической подготовленности	15
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	Демонстрируют уровень физической подготовленности Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	4
101	Метание малого мяча неподвижную мишень		8
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	5

7 класс

№	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (интернет)	беседа
Знания о физической культуре (1			
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.	
Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
2	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением от 40 до 60 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
3	Скоростной бег до 60 м.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
4	Высокий старт. Бег 30 м. на результат	Демонстрируют уровень физической подготовленности Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
5	Низкий старт. Бег 60 м – на результат.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
	до 20 мин	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
7	Кроссовый бег		
8	Бег 1500 м		
9	Челночный бег 3x10 Прыжки в длину с места.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Демонстрируют уровень физической подготовленности	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	Техника выполнения Прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
11	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Разбег (подбор разбега)	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	

12	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" – на результат	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стен	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i></p>	
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы		
<i>Спортивные игры(12 часов)</i>			
<i>Баскетбол (12 часов)</i>			
16	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
17	Остановка двумя шагами и прыжком		
18	Повороты без мяча и с мячом		
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений		
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	

26	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
27	Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
Знания о физической культуре (1 час)			
28	Техническая подготовка.	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.	
	Техника движений и её основные показатели.		
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)			
<i>Организующие команды и приёмы(2 часа)</i>			
29	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	
30	Выполнение команд "Пол- оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"		
<i>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</i>			
31	Кувырок вперед, Кувырок назад	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м).Кувырок назад в полушпагат (д)		
33	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). "Мост" из положения стоя (д)	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальч). "Мост" из положения стоя с помощью (девоч)	
34	Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	
35	Акробатическая комбинация	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	
36	Акробатическая комбинация – контроль техники.		
37	Круговая тренировка. Развитие силовых способностей		

38	Ритмическая гимнастика	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения	
39	Ритмическая гимнастика		
<i>Опорные прыжки (3ч)</i>			
40	Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема.	Демонстрируют уровень физической подготовленности	
41	Опорный прыжок – контроль техники.		
42	Прыжки на скакалке. Лазание по канату – на результат.		
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)</i>			
43	Разучивание комбинации на перекладине – мальчики. На бревне – девочки.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Выполняют комбинацию: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	
44	Закрепление комбинации на перекладине – мальчики. На бревне – девочки		
45	комбинация на перекладине – мальчики. На бревне – девочки. Контроль техники		
Демонстрируют уровень физической подготовленности			
46	Упражнения на развитие силы по методу круговой тренировки	Демонстрируют уровень физической подготовленности	
47	Подтягивания на высокой перекладине (м.), на низкой (д.) – зачет.		
48	Эстафеты с элементами гимнастики		
Знания о физической культуре (1 час)			
49	Спортивная подготовка	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.	
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i>			
50	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Техника одновременного одношажного хода	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. демонстрировать	
51	Закрепление техники одновременного одношажного хода		
52	Оценка техники одновременного одношажного хода		
53	Спуски и подъемы		

54	Подъём в гору скользящим шагом.	<i>уровень физической подготовленности</i>	
55	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		
56	Поворот на месте махом.		
57	Повороты переступанием		
58	Игры на лыжах		
59	Игры на лыжах		
60	Передвижение на лыжах до 4 км	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	
61	Передвижение на лыжах до 4 км		
<i>Спортивные игры(17 часов) Баскетбол (12 часа)</i>			
62	ТБ на уроках по баскетболу. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке		
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
68	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
69	Штрафной бросок.		
70	Штрафной бросок. Подвижная игра «33»		
71	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
72	Игра по упрощённым правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила	

73	Игра по упрощенным правилам	подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
<i>Волейбол (5 часов)</i>			
74	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
75	Ходьба и бег, выполнение заданий		
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в парах		
77	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку		
78	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	
Знания о физической культуре (1 час)			
79	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.	
<i>Волейбол (9 часов)</i>			
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
81	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах		
82	Нападающий удар		
83	Нижняя прямая подача	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
84	Нижняя прямая подача. Оценка техники		
85	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
87	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	Демонстрируют уровень владения приема и передачи мяча в играх и эстафетах.	
88	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		

Легкая атлетика(14 часов)		
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>		
89	Инструктаж по ТБ. Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
90	Бег с ускорением от 40 до 60 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
91	Скоростной бег до 60 м	<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>
92	Бег на результат 60 м	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
94	Кроссовый бег	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
95	Бег 1500 м	
96	Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места.	<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>		
97	Техника выполнения Прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
98	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
99	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат.	<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>		
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя	

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	беседа
Знания о физической культуре			
1	Физическая культура современ.обществе. Инструктаж по ТБ на уроках по л/а.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.	
Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
2	Низкий старт до 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	1
3	Скоростной бег до 70 м		3
4	Бег на результат 60 м		6
5	Высокий старт	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	2
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают	10
7	Кроссовый бег	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности <i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	7
8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)		12
9	Челночный бег 3x10 Прыжки в длину с места		8
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности <i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	5
11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"		13
12	прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" – на результат.		4
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			

13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	9
14	Метание малого мяча на дальность	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	11
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы		16
<i>Волейбол (12 часов)</i>			
16	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока, перемещение в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	14
17	Ходьба и бег, выполнение заданий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	17
18	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	20
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками		22
20	Передача над собой во встречных колон.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. <i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	19
21	Передача в тройках после перемещения		4
22	Изучение техники прямонападающего уда	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	17
23	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		25
24	Отбивание кулаком через сетку	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.	23
25	Нижняя прямая подача		21
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	13
27	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
Знания о физической культуре			
28	Всестороннее гармоничное физическое развитие.	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.	22
Гимнастика с основами акробатики 20			
<i>Организующие команды и приёмы(2 час</i>			
29	ТБ. Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	28
30	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.		26
<i>Акробатические упражнения и</i>			

<i>комбинации (9 ч)</i>			
31	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках (д), стойка на голове (м)	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны. Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °	23
32	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). "Мост" и поворот в упор присев.(д)		15
33	Длинный кувырок вперед (м), из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат через плечо (д)		7
34	Стойка на голове и руках (м). «Мост» и поворот в упор присев. (д)		12
35	Акробатическая комбинация		22
36	Акробатическая комбинация – на результат		21
37	Круговая тренировка.	<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	9
38	Ритмическая гимнастика	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения	5
39	Ритмическая гимнастика		14
40	Развитие скоростно- силовых способностей. Прыжки на скакалке.	Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка: Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). <i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	10
41	Подтягивания в виси. Опорный прыжк..		21
42	Потягивания в виси – контроль. Опорный прыжок – контроль.		18
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)(3 часа)</i>			
43	Разучивание комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Из виси на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) <i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	24
44	Закрепление комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки.		17
45	Комбинация на перекладине – мальчики, на бревне – девочки – зачет		8
<i>Лазание по канату (3 часа)</i>			
46	Лазание по канату в два приема.	Описывают технику лазания по канату Демонстрация	5
47	Лазание по канату. Упражнения на развитие		14

	силы по методу круговой тренировки.		
48	Лазание по канату – контроль техники		21
Знания о физической культуре (1 час)			
49	Здоровье и здоровый образ жизни.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	6
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) 12</i>			
50	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	16
51	Одновременный одношажный ход	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	21
52	Коньковый ход		13
53	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам		18
54	Подъемы и спуски		7
55	Торможение и поворот "плугом"		9
56	Торможение и поворот "плугом"		21
57	Повороты «переступанием»		24
58	Игры на лыжах		14
59	Передвижение на лыжах до 4,5 км	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	23
60	Передвижение на лыжах до 4,5 км		17
61	Соревнования лыжников класса	<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	19
<i>Волейбол (8 часов)</i>			
62	ТБ на уроках по волейболу. Ходьба и бег, выполнение заданий	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	7
63	Прием и передача мяча двумя руками снизу	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4
64	Прием и передача мяча сверху двумя руками		12
65	Передача над собой во встречных колоннах		8
66	Отбивание кулаком через сетку		3
67	Нижняя прямая подача	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	15

68	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	12
69	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	17
Баскетбол (9 часов)			
70	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещение в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
71	Остановка двумя шагами и прыжком		10
72	Повороты без мяча и с мячом		14
73	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений		
74,	Ведение мяча шагом,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	21
75	бегом, "змейкой", с оббеганием стоек		
76	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процесс совместного освоения техники игровых приёмов и действий	15
77	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	18
78	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		4
79	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>
Знания о физической культуре			

80	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.	15
<i>Баскетбол (9 часов)</i>			
81	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	24
82	Броски одной и двумя руками с места и в движении		
83	Штрафной бросок		
84	Штрафной бросок. Подвижная игра «33»		
85	Вырывание и выбивание мяча		
86	Позиционное нападение со сменой мест	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	21
87	Взаимодействие двух игроков через заслон		20
88	Решение игровых задач с помощью изученных приемов разными способами		24
89	Учебная игра. Судейство игры.		22
Легкая атлетика(14)			
<i>Беговые упражнения</i>			
90	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. демонстрируют уровень физической подготовленности Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	6
91	Бег с ускорением от 70 до 80 м		13
92	Бег на результат 60 м		9
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	10
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
94	Кроссовый бег		15

95	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	<i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	3
96	Челночный бег 3x10.		6
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
97	Техника прыжка в высоту с 7 разбега способом "перешагивание".	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	14
98	прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности <i>демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	24
99	Развитие скоростно- силовых способностей. Прыжок через скакалку.		9
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
100	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
101	Метание малого мяча на дальность	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из- за головы с положения сидя на полу, от груди		16

9 класс

№	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Беседа
Знания о физической культуре (1 час)			
1	Организация и проведение пеших туристских походов. ТБ и бережное отношение к природе	Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов	
Легкая атлетика(14 часов)			
2	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>	1
3	Скоростной бег до 70 м		3
4	Бег на результат 30 м		6
5	Бег на результат 60 м		4
6	Высокий старт		2

7	Кроссовый бег			7
8	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		11
9	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) – на резул.			8
10	Челночный бег 3x10			13
11	Метание малого мяча на дальность.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		9
12	Метание малого мяча на дальность – на результат.			12
13	Прыжки в длину с места. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.			15
14	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".			7
15	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" - на результат.			16
Волейбол (12 часов)				
16	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		19
17	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте в паре, через сетку.			21
18	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в движении.			24
19	Прием мяча отраженного сеткой.			22
20	Отбивание кулаком через сетку			18
21	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			12
22	Судейство игры			17
23	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку			14
24	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи.			10
25	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в движении.			8
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейб.			15
27	Игра по упрощенным правилам мини- волейбола.		<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i>	17
Знания о физической культуре (2 часа)				
28	Адаптивная физическая культура	Знать основные понятия; комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).		7
29	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Знать основные понятия ППФП		15
Гимнастика с основами акробатики 20ч				
30	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед и назад. (мальчики и девочки).	Описывают технику акробатических упражнений		

31	Построение и перестроение на месте. Кувырок вперед и назад.	составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка, лазания по канату <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i>	16
32	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении		13
33	Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю). "Мост" (д)		8
34	Стойка на голове и руках (м). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (д)		4
35	Длинный кувырок с трех шагов (м). Кувырок назад в полушпагат (д)		9
36	Стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полушпагат (д)		18
37	Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.		20
38	Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (д).		24
39	Наклон вперед из положения сидя – на результат.		22
40	Акробатическая комбинация		21
41	Акробатическая комбинация – контроль техники		18
42	Круговая тренировка. Развитие силы.		5
43	Подтягивание в висячем положении. Опорный прыжок		9
44	Опорный прыжок. Лазание по канату		12
45	Опорный прыжок – контроль техники.		
46	Лазание по канату – контроль техники.		
47	Разучивание комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки	8	
48	Закрепление комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки	6	
49	Контроль техники: комбинация на перекладине – мальчики, на бревне – девочки.	17	
Знания о физической культуре (1час)			
50	Восстановительный массаж	Самомассаж, релаксация (общие представления).	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12			
51	Инструктаж по ТБ. Попеременный четырехшажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	15
52	Попеременный четырехшажный ход		
53	Переход с попеременных ходов на одновременные		19
54	Переход с попеременных ходов на одновременные		14
55	Преодоление контруклонов		16
56	Преодоление контруклонов		9
57	Спуски и подъемы. Торможение «плугом», «упором».		
58	Спуск в средней стойке.		21

59	Передвижение на лыжах до 5 км		25
60	Передвижение на лыжах до 5 км		15
61	Подвижные игры и эстафеты		18
62	Подвижные игры и эстафеты		8
Волейбол (8 часов)			
63	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i></p>	
64	Прием и передача мяча сверху двумя руками		7
65	Отбивание кулаком через сетку		2
66	Прием мяча отраженного сеткой		11
67	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели		15
68	Нижняя прямая подача. Прием подачи		10
69	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи		24
70	Игра по упрощенным правилам мини- волейб.	20	
Баскетбол (16часов)			
71	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения в стойке.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i></p>	17
72	Передача мяча различными способами на месте и в движении		6
73	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		3
74	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.		19
75	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		24
76	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
77	Штрафной бросок.		
78	Вырывание и выбивание мяча.		18
79	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	4	
80	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек.	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</i>	12

81	Ведение мяча, штрафной бросок		19
82	Повороты без мяча и с мячом		21
83	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		5
84	Передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника.		3
85	Игра по упрощенным правилам. Судейство игры.		7
86	Игра по упрощенным правилам. Судейство игры.		
Знания о физической культуре (2 часа)			
87	Проведение банных процедур	Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности	16
88	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	Уметь оказывать первую помощь при травмах	
Легкая атлетика(14 часов)			
89	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег 30 м.		21
90	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i> Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	25
91	Бег на результат 60 м.		14
92	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.		
93	Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность.		18
94	Метание малого мяча на дальность - зачет.		20
95	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
96	Бег 2000 м. (мальчики), 1500м. (девочки) - зачет.		5
97	Прыжки в длину с места - зачет	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	8
98	Челночный бег 3x10 - зачет		2
99	Техника выполнения прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		
100	Техника выполнения прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		14
101	Выполнение прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" на результат.		21
102	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.		

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Дополнительная литература для обучающихся	
1.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
1.2	Лях В.И. «Физическая культура». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.	П
2	Основная литература для учителя	
2.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	
2.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013.	
2.3	Лях В.И. «Физическая культура». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.	
2.4	Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс. М. Просвещение 2012 г.	
3	Дополнительная литература для учителя	
3.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	
3.2	Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2000.	
3.3	Ворсина В.Н. «Физическое воспитание» 1-4 классы Минск «Асар» 1995	
3.4	Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре (игровой подход)» для 1,2,3,4 классов М. «Вако» 2008г.	
3.5	Видякин М.В. «Физкультура – поурочные разработки» 1,2,4 кл. Волгоград «Учитель» 2004 г.	
3,6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой

5 класс	-	- 12°С
6-7 класс		- 14С
8-9 класс		- 16 С
(при слабом ветре – 2-4 м/с)		