

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БЕЖАНИЦКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БЕЖАНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

Согласована  
на методическом совете  
протокол №1 от 23.08.2024

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/ М.А. Михайлова  
Приказ № 133-ОД от 26.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
Адаптивная физическая культура  
основное общее образование  
5-9 класс  
на 2024 - 2025 учебный год  
(АООП для обучающихся с умственной отсталостью)  
ФГОС обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)**

Учителя:  
Алексеева Светлана Анатольевна  
Ефимова Валентина Васильевна

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика»,

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

Цель школьного образования по физической культуре – 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 основной школе данная цель конкретизируется: 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ «Бежаницкая средняя школа» на изучение физической культуры в 5-9 классе отводится по 102 часа в год, из расчёта 3 часа в неделю (34 учебные недели).

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура»**

**К личностным результатам** относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты**

#### **1. Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

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

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

## 2. Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

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

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## 5. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из

разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

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

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

#### 1. Теоретические сведения.

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

2. Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

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

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

3. Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

4. Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

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

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

## 5. Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

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

## 6. Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

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

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

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

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

| № п/п | Раздел программы             | Количество часов  |                   |                   |                   |                   |
|-------|------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|       |                              | 5 класс           | 6 класс           | 7 класс           | 8 класс           | 9 класс           |
| 1     | Теоретические сведения       | В процессе уроков |
| 2     | Легкая атлетика              | 36                | 30                | 30                | 30                | 30                |
| 3     | Гимнастика                   | 14                | 20                | 20                | 20                | 20                |
| 4     | Лыжная подготовка            | 10                | 10                | 10                | 10                | 10                |
| 5     | Конькобежная подготовка      | 3                 | 3                 | 3                 | 3                 | 3                 |
| 6     | Подвижные игры               | 11                | 10                | 10                | 10                | 10                |
| 7     | Спортивные игры<br>Баскетбол | 11                | 10                | 10                | 10                | 10                |
| 8     | Спортивные игры<br>Волейбол  | 10                | 10                | 10                | 10                | 10                |
| 9     | Настольный теннис            | 3                 | 4                 | 4                 | 4                 | 4                 |
| 10    | Хоккей на полу               | 5                 | 5                 | 5                 | 5                 | 5                 |
|       | Количество часов в неделю    | 3                 | 3                 | 3                 | 3                 | 3                 |
|       | Количество часов             | 102               | 102               | 102               | 102               | 102               |

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

**5 класс**

| № урока | Тема урока.  | Кол-во часов | Виды деятельности обучающихся  |
|---------|--|--------------|--|
|         | <b>Легкая атлетика</b>   | 20           |  |
| 1       | Вводный инструктаж.<br>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. | 1            | Изучают Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Изучают знание о личной гигиене, о солнечных и воздушных ваннах. Знакомятся о значении физических упражнений в жизни человека. |
| 2       | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.   | 1            | <b>Изучают</b> технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.  |
| 3       | <b>Стартовая к/р.</b> Бег с варьированием скорости, скоростной бег.  | 1            | Выполняют бег с варьированием скорости, скоростной бег.  |
| 4-5     | Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий.                 | 2            | Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п   |
| 6-7     | Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.  | 2            | Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.  |
| 8       | Кроссовый бег по слабопересеченной местности.  | 1            | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.  |

|       |   |    |  |
|-------|---|----|--|
| 9-10  | Медленный бег с равномерной скоростью.  | 2  | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.  |
| 11-13 | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). | 1  | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).                |
| 14-15 | Кроссовый бег по слабопересеченной местности.   | 2  | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.  |
| 16-17 | Метание малого мяча на дальность.   | 1  | Выполняют метание малого мяча на дальность.  |
| 18    | Метание мяча в вертикальную цель.<br>Метание в движущую цель.   | 2  | Выполняют метание мяча в вертикальную цель, в движущую цель.   |
| 19-20 | Прыжки в высоту способом «перекат».   | 3  | Выполняют прыжки в высоту способом «перекат».  |
|       | <b>Гимнастика</b>   | 14 |  |
| 21    | СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.   | 1  | Совершенствуют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.                                   |
| 22    | Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.  | 1  | Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.                                |
| 23    | Построения и перестроения.  | 1  | Выполняют построения и перестроения.   |
| 24    | Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).   | 1  | Выполняют упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).  |
| 25    | Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.            | 1  | Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.                            |
| 26    | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног.          | 1  | Выполняют упражнения для укрепления мышц.  |
| 27    | Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.   | 1  | Выполняют упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.  |
| 28    | Упражнения с предметами.  | 1  | Выполняют упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами. |
| 29    | Упражнения с предметами.  | 1  | Выполняют упражнения с предметами: со скакалками; с гантелями и штангой.   |
| 30    | Лазанье и перелезание.  | 1  | Выполняют лазание и перелезание на гимнастической стенке.  |
| 31    | Упражнения на равновесие; опорный прыжок  | 1  | Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.  |
| 32    | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.                           | 1  | Выполняют упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности  |

|       |   |    |  |
|-------|---|----|--|
|       |   |    | движений.  |
| 33    | Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.                                 | 2  | Выполняют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.  |
|       | <b>Конькобежная подготовка</b>  | 3  |  |
| 34    | Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.                                  | 1  | Изучают теоретические сведения: занятия на коньках как средство закаливания организма.   |
| 35    | Стойка конькобежца.<br>Свободное катание.<br>Бег на время.  | 1  | Выполняют стойку конькобежца.<br>Выполняют свободное катание, бег на время.  |
| 36    | Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.  | 1  | Выполняют беговые упражнения.  |
|       | <b>Лыжная подготовка</b>  | 10 |  |
| 37    | Основы теоретических знаний.  | 2  | Изучают сведения о применении лыж в быту. Запоминают занятия на лыжах как средство закаливания организма. Изучают правила прокладки учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Запоминают виды лыжного спорта.           |
| 38-39 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.  | 2  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.  |
| 40-41 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). | 2  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.  |
| 42    | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.  | 1  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.  |
| 43-45 | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.  | 3  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов. Совершенствуют разные виды подъемов и спусков, поворотов.  |
|       | <b>Баскетбол</b>  | 10 |  |
| 46-47 | Стойки и передвижения, повороты, остановки.   | 2  | Изучают правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.  |
| 48-49 | Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.  | 2  | Изучают передачи мяча от груди с места и в движении шагом.<br>Изучают ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди.<br>Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, |

|       |   |    |   |
|-------|---|----|---|
|       |   |    | прямую подачу.<br>Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.   |
| 50-51 | Ведение мяча.   | 2  | Изучают передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свистку.   |
| 52-53 | Бросок мяча.  | 2  | Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу.<br>Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча. |
| 54-55 | Тактика свободного нападения.   | 2  | Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу.<br>Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча. |
|       | <b>Подвижные игры</b>   | 11 |   |
| 56    | Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.             | 1  | Изучают теоретический материал: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека.   |
| 57    | Коррекционные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. | 1  | Изучают и играют в коррекционные игры.  |
| 58    | Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Подвижные игры.                        | 1  | Изучают самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений.  |
| 59    | Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.                      | 1  | Изучают помощь при травмах. Изучают способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.<br>Играют в подвижные игры.  |
| 60    | Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Подвижные игры.                       | 1  | Изучают теоретический материал о физической культуре и спорте в России. Узнают о Специальных олимпийских играх.<br>Играют в подвижные игры.   |
| 61    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками.                                     | 1  | Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом и прыжками.   |
| 62    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием.  | 1  | Играют в подвижные игры.  |
| 63    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с метанием и ловлей мяча.                                   | 1  | Играют в подвижные игры.  |

|       |  |    |  |
|-------|--|----|--|
| 64    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений с построениями и перестроениями.  | 1  | Играют в подвижные игры.   |
| 65    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бросанием, ловлей, метанием и др.   | 1  | Играют в подвижные игры.   |
| 66    | Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.  | 1  | Изучают сведения о здоровом образе жизни и занятиях спортом после окончания школы.<br>Играют в подвижные игры.   |
|       | <b>Волейбол</b>  | 10 |  |
| 67    | Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.   | 1  | Изучают общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.<br>Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. |
| 68-69 | Прием и передача мяча сверху и снизу.  | 2  | Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.<br>Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.  |
| 70-71 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.   | 2  | Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.  |
| 72    | Верхняя прямая передача в прыжке.  | 1  | Выполняют верхнюю прямую подачу в прыжке.  |
| 73    | Верхняя прямая подача.   | 1  | Выполняют верхнюю прямую подачу.   |
| 74    | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.   | 1  | Выполняют прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.   |
| 75    | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.  | 1  | Выполняют верхнюю прямую передачу мяча после перемещения вперед, вправо, влево.  |
| 76    | Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.  | 1  | Играют в волейбол. Играют в эстафеты, игры.  |
|       | <b>Хоккей на полу</b>  | 5  |  |
| 78    | Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.  | 1  | Изучают технику безопасности игры хоккей на полу.  |
| 79    | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | 1  | Выполняют передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.<br>Изучают способы владения клюшкой, ведение шайбы.<br>Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.          |
| 80    | Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.   | 1  | Выполняют способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее  |

|       |  |    |   |
|-------|--|----|---|
|       |  |    | изученных правил.   |
| 81    | Парные игры. Правила соревнований.<br>Тактика парных игр.  | 1  | Изучают теоретические сведения о настольном теннисе. Изучают парные игры.<br>Изучают правила соревнований.<br>Изучают тактику парных игр. |
| 82    | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.<br>Одиночные игры.   | 1  | Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.<br>Играют в теннис.                                   |
|       | <b>Настольный теннис</b>   | 3  |   |
| 83    | <b>Теоретические сведения.</b> Парные игры.<br>Правила соревнований.   | 1  | Изучают теоретические сведения: парные игры, правила соревнований.  |
| 84    | Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.  | 1  | Изучают тактику парных игр.<br>Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.                        |
| 85-86 | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.  | 2  | Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.   |
|       | <b>Легкая атлетика</b>   | 16 |   |
| 87    | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Преодоление препятствий.                                   | 1  | Изучают подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.   |
| 88    | Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.                            | 1  | Изучают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.                   |
| 89-90 | Метание мяча в вертикальную цель.<br>Метание в движущую цель.  | 2  | Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют метание в движущую цель.   |
| 91-92 | Метание малого мяча на дальность.  | 2  | Выполняют метание малого мяча на дальность.   |
| 93    | <b>Итоговая к/р.</b> Метание мяча на дальность.  | 1  | Выполняют метание малого мяча на дальность.   |
| 94-96 | Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).<br>Фазы прыжка в высоту с разбега. | 3  | Изучают технику безопасности при прыжках в длину,   |
| 97-99 | Фазы прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту способом «перекат».  |    | Изучают технику безопасности при прыжках в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.   |
| 100   | Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.  | 1  | Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.   |
| 101   | Кроссовый бег по   | 3  | Выполняют кроссовый бег по  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     | слабопересеченной местности.   |   | слабопересеченной местности.   |
| 102 | Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Плавание теория. | 1 | Отрабатывают выпрыгивание и спрыгивание с препятствий. Выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Изучают прыжки в высоту способом «перекат». Изучают технику безопасности на водоемах во время плавания. |

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

| № урока | Тема урока.  | Кол-во часов | Виды деятельности обучающихся   |
|---------|--|--------------|---|
|         | <b>Легкая атлетика</b>   | 18           |   |
| 1       | Вводный инструктаж.<br>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. | 1            | Изучают Т.Б на занятиях по легкой атлетике.<br>Изучают знание о личной гигиене, о солнечных и воздушных ваннах. Знакомятся с значением физических упражнений в жизни человека.    |
| 2       | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.<br>Ходьба в разном темпе.            | 1            | Изучают теоретические сведения: подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.<br>Изучают технику бега на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 3       | <b>Входная к/р.</b> Бег на короткие дистанции.   | 1            | Выполняют бег на короткие дистанции, бег с варьированием скорости, скоростной бег.<br>Изучают подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.     |
| 4-5     | Правила судейства по бегу. Ходьба. Высокий старт.  | 2            | Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий.  |
| 6-7     | Медленный бег с равномерной скоростью.   | 2            | Выполняют медленный бег с равномерной скоростью. эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.  |
| 8-9     | Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.  | 2            | Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.   |
| 10-12   | Кроссовый бег по слабопересеченной местности.  | 3            | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.   |
| 13      | Метание малого мяча на дальность.  | 1            | Выполняют метание малого мяча на дальность.   |
| 14-15   | Метание мяча в вертикальную цель.<br>Метание в движущую цель.  | 2            | Выполняют метание мяча в вертикальную цель, в движущую цель.  |
| 16-18   | Прыжки в высоту способом «перекат».  | 3            | Выполняют прыжки в высоту способом «перекат».   |
|         | <b>Гимнастика</b>  | 20           |   |
| 19      | СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.  | 1            | Совершенствуют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.  |
| 20      | Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.   | 1            | Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.   |
| 21-22   | Построения и перестроения.   | 2            | Выполняют построения и перестроения.  |
| 23-24   | Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).  | 2            | Выполняют упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).   |
| 25      | Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.               | 1            | Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.   |
| 26      | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног.             | 1            | Выполняют упражнения для укрепления мышц.   |

|       |   |    |   |
|-------|---|----|---|
| 27-28 | Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.   | 2  | Выполняют упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.   |
| 29    | Упражнения с предметами.  | 1  | Выполняют упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом набивными мячами.   |
| 30    | Упражнения с предметами.  | 1  | Выполняют упражнения с предметами: со скакалками; с гантелями и штангой.  |
| 31-32 | Лазанье и перелезание.  | 2  | Выполняют лазание и перелезание на гимнастической стенке.   |
| 33-34 | Упражнения на равновесие; опорный прыжок.   | 2  | Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.   |
| 35-36 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений                          | 2  | Выполняют упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.   |
| 37-38 | Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов                                  | 2  | Выполняют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.   |
|       | <b>Лыжная подготовка</b>  | 10 |   |
| 39    | Основы теоретических знаний.  | 1  | Изучают сведения о применении лыж в быту. Запоминают занятия на лыжах как средство закаливания организма. Изучают правила прокладки учебной лыжни. Запоминают санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Запоминают виды лыжного спорта. |
| 40-41 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). | 2  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.   |
| 42-43 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.  | 2  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.   |
| 44-45 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.  | 2  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.   |
| 46    | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.  | 1  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.   |
| 47    | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.  | 1  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов. Совершенствуют разные виды подъемов и спусков, поворотов.   |
| 48    | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.  | 1  | Выполняют подъемы и спуски, повороты.   |
|       | <b>Конькобежная подготовка</b>  | 3  |   |
| 49    | Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.                                  | 1  | Изучают теоретические сведения: занятия на коньках как средство закаливания организма.  |
| 50    | Стойка конькобежца. Свободное катание. Бег на время.  | 1  | Выполняют стойку конькобежца. Выполняют свободное катание, бег на время.  |
| 51    | Бег по прямой. Бег по прямой и на   | 1  | Выполняют беговые упражнения.   |

|       |  |    |   |
|-------|--|----|---|
|       | поворотах. Вход в поворот.   |    |   |
|       | <b>Баскетбол</b>   | 10 |   |
| 52    | Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.            | 1  | Изучают правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.   |
| 53    | Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Стойка баскетболиста.                            | 1  | Изучают влияние занятий баскетболом на организм учащихся. правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Выполняют стойку баскетболиста.   |
| 54-55 | Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.                          | 2  | Выполняют передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.   |
| 56    | Ведение мяча на месте и в движении..   | 1  | Изучают передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свистку.   |
| 57    | Передача мяча от груди с места и в движении шагом.<br>Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста. | 1  | Изучают передачи мяча от груди с места в движении шагом.<br>Изучают ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди.<br>Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу. |
| 58    | Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.   | 1  | Изучают ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу.<br>Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.                                      |
| 59    | Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места..                                       | 1  | Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу.<br>Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.   |
| 60    | Прямая подача.   | 1  | Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу.<br>Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.   |
| 61    | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.                                     | 1  | Играют в подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.   |
|       | <b>Подвижные игры</b>  | 10 |   |
| 62    | Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.      | 1  | Изучают теоретический материал: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека.   |
| 62    | Коррекционные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической                     | 1  | Изучают и играют в коррекционные игры.  |

|       |  |    |   |
|-------|--|----|---|
|       | культуры в жизни человека.   |    |   |
| 63    | Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Подвижные игры.   | 1  | Изучают самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений.  |
| 64    | Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. | 1  | Изучают помощь при травмах. Изучают способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Играют в подвижные игры.   |
| 65    | Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Подвижные игры.  | 1  | Изучают теоретический материал физической культуре и спорте в России. Узнают о Специальных олимпийских играх. Играют в подвижные игры.  |
| 66    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками.                | 1  | Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом и прыжками.   |
| 67    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием.                       | 1  | Играют в подвижные игры.  |
| 68    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с метанием и ловлей мяча.              | 1  | Играют в подвижные игры.  |
| 69    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений с построениями и перестроениями.        | 1  | Играют в подвижные игры.  |
| 70    | Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.                        | 1  | Играют в подвижные игры. Изучают сведения о здоровом образе жизни и занятиях спортом после окончания школы. Играют в подвижные игры.  |
|       | <b>Волейбол</b>  | 10 |   |
| 71    | Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.       | 1  | Изучают общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. |
| 72-73 | Прием и передача мяча сверху и снизу.  | 2  | Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.  |
| 74-75 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.                 | 2  | Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.   |
| 76    | Верхняя прямая передача в прыжке.  | 1  | Выполняют верхнюю прямую подачу в прыжке.   |
| 77    | Верхняя прямая подача.   | 1  | Выполняют верхнюю прямую подачу.  |
| 78    | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.                             | 1  | Выполняют прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.  |
| 79    | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.                | 1  | Выполняют верхнюю прямую передачу мяча после перемещения вперед, вправо, влево.   |
| 80    | Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.                          | 1  | Играют в волейбол. Играют в эстафеты, игры.   |

|       |  |    |   |
|-------|--|----|---|
|       | <b>Хоккей на полу</b>  | 5  |   |
| 81    | Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.  | 1  | Изучают технику безопасности игры хоккея на полу.   |
| 82    | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | 1  | Выполняют передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.<br>Изучают способы владения клюшкой, ведение шайбы.<br>Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил. |
| 83    | Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.   | 1  | Выполняют способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.   |
| 84    | Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.   | 1  | Изучают теоретические сведения о настольном теннисе. Изучают парные игры.<br>Изучают правила соревнований.<br>Изучают тактику парных игр.   |
| 85-86 | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.  | 1  | Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.<br>Играют в теннис.   |
|       | <b>Настольный теннис</b>   | 4  |   |
| 87    | <b>Теоретические сведения.</b> Парные игры. Правила соревнований.  | 1  | Изучают теоретические сведения: парные игры, правила соревнований.  |
| 88    | Тактика парных игр. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.  | 1  | Изучают тактику парных игр. Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.   |
| 89-90 | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.  | 2  | Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.   |
|       | <b>Легкая атлетика</b>   | 12 |   |
| 91    | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Фазы прыжка в высоту с разбега.  | 1  | Изучают технику безопасности при выполнении прыжков в высоту, фазы прыжка в высоту с разбега.   |
| 92-93 | Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).  | 2  | Выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).   |
| 94    | Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.   | 1  | Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют метание в движущую цель.   |
| 95    | Метание малого мяча на дальность.  | 1  | Выполняют метание малого мяча на дальность.   |
| 96    | Метание мяча на дальность.   | 1  | Выполняют метание малого мяча на дальность.   |
| 97    | <b>Итоговая к/р.</b> Метание мяча на дальность.  | 1  | Выполняют метание малого мяча на дальность.   |

|         |   |   |  |
|---------|---|---|--|
| 98-100  | Бег на короткие, средние и длинные дистанции.                                       | 3 | Выполняют бег на короткие, средние и длинные дистанции.  |
| 101-102 | Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Плавание теория. | 1 | Изучают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Изучают технику безопасности в водоемах во время плавания. |

### 7 класс

| № урока | Тема урока.  | Кол-во часов | Виды деятельности обучающихся   |
|---------|--|--------------|---|
|         | <b>Легкая атлетика</b>   | 30           |   |
| 1       | Вводный инструктаж.<br>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. |              | Изучают Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Изучают знание о личной гигиене, о солнечных и воздушных ваннах. Знакомятся с значением физических упражнений в жизни человека. |
| 2       | Развитие скоростных способностей.<br>Высокий старт.  | 1            | <b>Изучают</b> технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.   |
| 3       | <b>Стартовая к/р.</b> Стартовый разгон.  | 1            | Выполняют бег с варьированием скорости, скоростной бег.<br>Изучают подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.                          |
| 4-5     | Ходьба. Высокий старт.   | 2            | Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и препятствий.  |
| 6-7     | Финальное усилие. Эстафеты.  | 2            | Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.   |
| 8       | Развитие скоростных способностей.  | 1            | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.   |
| 9-10    | Развитие скоростной выносливости   | 2            | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.   |
| 11      | Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1            | Выполняют медленный бег с равномерной скоростью.  |
| 12      | Метание мяча на дальность.   | 1            | Выполняют метание малого мяча на дальность.   |
| 13      | Метание мяча на дальность.   | 1            | Выполняют метание малого мяча на дальность.   |
| 14-15   | Развитие силовых способностей и прыгучести. Техника безопасности при прыжках в длину.                                | 2            | Изучают технику безопасности при прыжках в длину.   |
| 16      | Прыжок в длину с разбега.  | 1            | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами   |

|        |  |    |  |
|--------|--|----|--|
|        |  |    | «оттолкнув ноги», «перешагивание»).  |
| 17     | Развитие скоростных способностей.  | 1  |  |
| 18 -19 | Развитие выносливости.   | 2  | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.  |
| 20     | Развитие силовой выносливости  | 1  | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.  |
| 21-22  | Преодоление препятствий. Тестовые задания.   | 2  | Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.  |
| 23 -24 | Переменный бег. Тестовые задания.  | 2  | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.  |
| 25     | Гладкий бег  | 1  | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.  |
| 26 -27 | Кроссовая подготовка   | 2  | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.  |
|        | <b>Гимнастика</b>  | 14 |  |
| 28     | СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.                                  | 1  | Совершенствуют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.                                   |
| 29     | Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.                               | 1  | Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.                                |
| 30     | Построения и перестроения.   | 1  | Выполняют построения и перестроения.   |
| 31     | Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).                                  | 1  | Выполняют упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).  |
| 32     | Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.   | 1  | Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.                            |
| 33     | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног. | 1  | Выполняют упражнения для укрепления мышц.  |
| 34     | Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.  | 1  | Выполняют упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.  |
| 35     | Упражнения с предметами.   | 1  | Выполняют упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами. |
| 36     | Упражнения с предметами.   | 1  | Выполняют упражнения с предметами: со скакалками; с гантелями и штангой.   |
| 37     | Лазанье и перелезание.   | 1  | Выполняют лазание и перелезание на гимнастической стенке.  |
| 38     | Упражнения на равновесие; опорный прыжок   | 1  | Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.  |
| 39     | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений                   | 1  | Выполняют упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.                                |
| 40-41  | Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов                           | 2  | Выполняют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.  |

|       |   |    |  |
|-------|---|----|--|
|       | <b>Лыжная подготовка</b>  | 10 |  |
| 42    | Основы теоретических знаний.  | 1  | Изучают сведения о применении лыж в быту.<br>Запоминают занятия на лыжах как средство закаливания организма.<br>Изучают правила прокладки учебной лыжни.<br>Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.<br>Запоминают виды лыжного спорта.                 |
| 43-44 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). | 2  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.  |
| 45-46 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.  | 2  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.  |
| 47-48 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.  | 2  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.  |
| 49    | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.  | 1  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.  |
| 50    | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.  | 1  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.<br>Совершенствуют разные виды подъемов и спусков, поворотов.   |
| 51    | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.  | 1  | Выполняют подъемы и спуски, повороты.  |
|       | <b>Конькобежная подготовка</b>  | 3  |  |
| 52    | Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.                                  | 1  | Изучают теоретические сведения: занятия на коньках как средство закаливания организма.   |
| 53    | Стойка конькобежца.<br>Свободное катание.<br>Бег на время.  | 1  | Выполняют стойку конькобежца.<br>Выполняют свободное катание, бег на время.  |
| 54    | Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.  | 1  | Выполняют беговые упражнения.  |
|       | <b>Баскетбол</b>  | 11 |  |
| 55-56 | Стойки и передвижения, повороты, остановки.   | 2  | Изучают правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.  |
| 57-59 | Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.  | 3  | Изучают передачи мяча от груди с места и в движении шагом.<br>Изучают ловлю мяча двумя руками на месте и на уровне груди.<br>Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо сверху и от груди с места, прямую подачу. |

|       |   |    |   |
|-------|---|----|---|
|       |   |    | Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча.   |
| 60-61 | Ведение мяча.   | 2  | Изучают передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свистку.   |
| 62-63 | Бросок мяча.  | 2  | Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в колени снизу и от груди с места, прямую подачу.<br>Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча. |
| 64-65 | Тактика свободного нападения.   | 2  | Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в колени снизу и от груди с места, прямую подачу.<br>Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча. |
|       | <b>Подвижные игры</b>   | 11 |   |
| 66    | Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.             | 1  | Изучают теоретический материал: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека.   |
| 67    | Коррекционные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. | 1  | Изучают и играют в коррекционные игры.  |
| 68    | Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Подвижные игры.                        | 1  | Изучают самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений.  |
| 69    | Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.                      | 1  | Изучают помощь при травмах. Изучают способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.<br>Играют в подвижные игры.  |
| 70    | Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Подвижные игры.                       | 1  | Изучают теоретический материал физической культуре и спорте в России. Узнают о Специальных олимпийских играх.<br>Играют в подвижные игры.   |
| 71    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками.                                     | 1  | Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом и прыжками.   |
| 72    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием.  | 1  | Играют в подвижные игры.  |
| 73    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с метанием и ловлей мяча.                                   | 1  | Играют в подвижные игры.  |
| 74    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений с построениями и перестроениями.                             | 1  | Играют в подвижные игры.  |
| 75    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бросанием, ловлей, метанием и др.                          | 1  | Играют в подвижные игры.  |

|                       |  |   |   |
|-----------------------|--|---|---|
| 76                    | Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.  | 1 | Изучают сведения о здоровом образе жизни и занятиях спортом после окончания школы. Игры в подвижные игры.   |
| <b>Волейбол</b>       |  |   |   |
| 77                    | Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.   | 1 | Изучают общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. |
| 78-79                 | Прием и передача мяча сверху и снизу.  | 2 | Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.  |
| 80-81                 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.   | 2 | Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.   |
| 82                    | Верхняя прямая передача в прыжке.  | 1 | Выполняют верхнюю прямую подачу в прыжке.   |
| 83                    | Верхняя прямая подача.   | 1 | Выполняют верхнюю прямую подачу.  |
| 84                    | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.   | 1 | Выполняют прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.  |
| 85                    | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.  | 1 | Выполняют верхнюю прямую передачу мяча после перемещения вперед, вправо, влево.   |
| 86                    | Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.  | 1 | Играют в волейбол. Играют в эстафеты, игры.   |
| <b>Хоккей на полу</b> |  | 5 |   |
| 87                    | Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.  | 1 | Изучают технику безопасности игры хоккея на полу.   |
| 88                    | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | 1 | Выполняют передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Изучают способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.             |
| 89                    | Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.   | 1 | Выполняют способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.   |
| 90                    | Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.   | 1 | Изучают теоретические сведения о настольном теннисе. Изучают парные игры. Изучают правила соревнований. Изучают тактику парных игр.   |
| 91                    | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.  | 1 | Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Играют в теннис.  |

|       |  |    |  |
|-------|--|----|--|
|       | <b>Настольный теннис</b>   | 4  |  |
| 87    | <b>Теоретические сведения.</b> Парные игры. Правила соревнований.  | 1  | Изучают теоретические сведения: парные игры, правила соревнований.   |
| 88    | Тактика парных игр. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.                     | 1  | Изучают тактику парных игр. Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.  |
| 89-90 | Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.   | 2  | Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.  |
|       | <b>Легкая атлетика</b>   | 12 |  |
| 91-92 | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Преодоление препятствий.           | 1  | Изучают подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.  |
| 93    | Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.    | 1  | Изучают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.  |
| 94    | Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.   | 1  | Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют метание в движущую цель.   |
| 95    | Метание малого мяча на дальность.  | 2  | Выполняют метание малого мяча на дальность.  |
| 96    | Метание мяча на дальность.   | 1  | Выполняют метание малого мяча на дальность.  |
| 97    | <b>Итоговая к/р.</b> Метание мяча на дальность.  | 1  | Выполняют метание малого мяча на дальность.  |
| 98-99 | Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.  | 2  | Изучают технику безопасности при прыжках в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.  |
| 100   | Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1  | Изучают технику безопасности при прыжках в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.  |
| 101   | Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».                  | 1  | Отрабатывают выпрыгивание и спрыгивание с препятствий. Выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Изучают прыжки в высоту способом «перекат». |
| 102   | Плавание теория  | 1  | Изучают технику безопасности на водоеме во время плавания.   |



|        |  |    |   |
|--------|--|----|---|
|        |  |    | слабопересеченной местности.  |
| 26 -27 | Кроссовая подготовка   | 2  | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.   |
|        | <b>Настольный теннис</b>   | 4  |   |
| 87     | <b>Теоретические сведения.</b> Парные игры. Правила соревнований.  | 1  | Изучают теоретические сведения: парные игры, правила соревнований.  |
| 88     | Тактика парных игр. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.           | 1  | Изучают тактику парных игр. Выполняют поддачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.                |
| 89-90  | Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.                               | 2  | Выполняют поддачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.  |
|        | <b>Гимнастика</b>  | 14 |   |
| 28     | СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.                                  | 1  | Совершенствуют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.                                  |
| 29     | Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.                               | 1  | Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.                               |
| 30     | Построения и перестроения.   | 1  | Выполняют построения и перестроения.  |
| 31     | Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).                                  | 1  | Выполняют упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).   |
| 32     | Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.   | 1  | Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.                           |
| 33     | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног. | 1  | Выполняют упражнения для укрепления мышц.   |
| 34     | Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.  | 1  | Выполняют упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.   |
| 35     | Упражнения с предметами.   | 1  | Выполняют упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом набивными мячами. |
| 36     | Упражнения с предметами.   | 1  | Выполняют упражнения с предметами: со скакалками; с гантелями и штангой.  |
| 37     | Лазанье и перелезание.   | 1  | Выполняют лазание и перелезание на гимнастической стенке.   |
| 38     | Упражнения на равновесие; опорный прыжок   | 1  | Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.   |
| 39     | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений                   | 1  | Выполняют упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.                               |
| 40-41  | Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов                           | 2  | Выполняют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.                                       |
|        | <b>Лыжная подготовка</b>   | 10 |   |

|       |   |    |   |
|-------|---|----|---|
| 42    | Основы теоретических знаний.  | 1  | Изучают сведения о применении лыж в быту.<br>Запоминают занятия на лыжах как средство закаливания организма.<br>Изучают правила прокладки учебной лыжни.<br>Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.<br>Запоминают виды лыжного спорта.  |
| 43-44 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). | 2  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.   |
| 45-46 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.  | 2  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.   |
| 47-48 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.  | 2  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.   |
| 49    | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.  | 1  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.   |
| 50    | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.  | 1  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.<br>Совершенствуют разные виды подъемов и спусков, поворотов.  |
| 51    | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.  | 1  | Выполняют подъемы и спуски, повороты.   |
|       | <b>Конькобежная подготовка</b>  | 3  |   |
| 52    | Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.                                  | 1  | Изучают теоретические сведения: занятия на коньках как средство закаливания организма.  |
| 53    | Стойка конькобежца.<br>Свободное катание.<br>Бег на время.  | 1  | Выполняют стойку конькобежца.<br>Выполняют свободное катание, бег на время.   |
| 54    | Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.  | 1  | Выполняют беговые упражнения.   |
|       | <b>Баскетбол</b>  | 11 |   |
| 55-56 | Стойки и передвижения, повороты, остановки.   | 2  | Изучают правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.   |
| 57-59 | Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.  | 3  | Изучают передачи мяча от груди с места и в движении шагом.<br>Изучают ловлю мяча двумя руками на месте и на уровне груди.<br>Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо сверху и от груди с места, прямую подачу.<br>Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча. |

|                       |   |    |   |
|-----------------------|---|----|---|
| 60-61                 | Ведение мяча.   | 2  | Изучают передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свистку.   |
| 62-63                 | Бросок мяча.  | 2  | Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в колени снизу и от груди с места, прямую подачу.<br>Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча. |
| 64-65                 | Тактика свободного нападения.   | 2  | Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в колени снизу и от груди с места, прямую подачу.<br>Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча. |
| <b>Подвижные игры</b> |   | 11 |   |
| 66                    | Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.             | 1  | Изучают теоретический материал: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека.   |
| 67                    | Коррекционные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. | 1  | Изучают и играют в коррекционные игры.  |
| 68                    | Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Подвижные игры.                        | 1  | Изучают самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений.  |
| 69                    | Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.                      | 1  | Изучают помощь при травмах. Изучают способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.<br>Играют в подвижные игры.  |
| 70                    | Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Подвижные игры.                       | 1  | Изучают теоретический материал физической культуре и спорте в России. Узнают о Специальных олимпийских играх.<br>Играют в подвижные игры.   |
| 71                    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками.                                     | 1  | Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом и прыжками.   |
| 72                    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием.  | 1  | Играют в подвижные игры.  |
| 73                    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с метанием и ловлей мяча.                                   | 1  | Играют в подвижные игры.  |
| 74                    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений с построениями и перестроениями.                             | 1  | Играют в подвижные игры.  |
| 75                    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бросанием, ловлей, метанием и др.                          | 1  | Играют в подвижные игры.  |
| 76                    | Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.   | 1  | Изучают сведения о здоровом образе жизни и занятиях спортом после окончания школы.<br>Играют в подвижные игры.  |

|       |  |    |   |
|-------|--|----|---|
|       | <b>Волейбол</b>  |    |   |
| 77    | Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.   | 1  | Изучают общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. |
| 78-79 | Прием и передача мяча сверху и снизу.  | 2  | Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.  |
| 80-81 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.   | 2  | Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.   |
| 82    | Верхняя прямая передача в прыжке.  | 1  | Выполняют верхнюю прямую подачу в прыжке.   |
| 83    | Верхняя прямая подача.   | 1  | Выполняют верхнюю прямую подачу.  |
| 84    | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.   | 1  | Выполняют прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.  |
| 85    | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.  | 1  | Выполняют верхнюю прямую передачу мяча после перемещения вперед, вправо, влево.   |
| 86    | Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.  | 1  | Играют в волейбол. Играют в эстафеты, игры.   |
|       | <b>Хоккей на полу</b>  | 5  |   |
| 87    | Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.  | 1  | Изучают технику безопасности игры хоккея на полу.   |
| 88    | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | 1  | Выполняют передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Изучают способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.             |
| 89    | Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.   | 1  | Выполняют способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.   |
| 90    | Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.   | 1  | Изучают теоретические сведения о настольном теннисе. Изучают парные игры. Изучают правила соревнований. Изучают тактику парных игр.   |
| 91    | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.  | 1  | Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Играют в теннис.  |
|       | <b>Легкая атлетика</b>   | 11 |   |
| 92    | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей  | 1  | Изучают подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей   |

|       |  |   |  |
|-------|--|---|--|
|       | деятельности. Преодоление препятствий.   |   | деятельности.  |
| 93    | Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.    | 1 | Изучают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.  |
| 94    | Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.   | 1 | Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют метание в движущую цель.   |
| 95    | Метание малого мяча на дальность.  | 2 | Выполняют метание малого мяча на дальность.  |
| 96    | Метание мяча на дальность.   | 1 | Выполняют метание малого мяча на дальность.  |
| 97    | <b>Итоговая к/р.</b> Метание мяча на дальность.  | 1 | Выполняют метание малого мяча на дальность.  |
| 98-99 | Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.  | 2 | Изучают технику безопасности при прыжках в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.  |
| 100   | Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Изучают технику безопасности при прыжках в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.  |
| 101   | Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».                  | 1 | Отрабатывают выпрыгивание и спрыгивание с препятствий. Выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Изучают прыжки в высоту способом «перекат». |
| 102   | Плавание теория  | 1 | Изучают технику безопасности на водоеме во время плавания.   |

### 9 класс

| № урока | Тема урока.  | Кол-во часов | Виды деятельности обучающихся  |
|---------|--|--------------|--|
|         | <b>Легкая атлетика</b>   | 30           |  |
| 1       | Вводный инструктаж. Значение физических упражнений в жизни человека. |              | Изучают Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Изучают значение физических упражнений в жизни человека. |
| 2       | Развитие скоростных способностей. Высокий старт.                     | 1            | <b>Изучают</b> технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.                                |

|        |  |   |   |
|--------|--|---|---|
| 3      | <b>Стартовая к/р.</b> Стартовый разгон.  | 1 | Выполняют бег с варьированием скорости, скоростной бег. Изучают подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. |
| 4-5    | Ходьба. Высокий старт.   | 2 | Выполняют ходьбу в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п                            |
| 6-7    | Финальное усилие. Эстафеты.  | 2 | Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.   |
| 8      | Развитие скоростных способностей.  | 1 | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.   |
| 9-10   | Развитие скоростной выносливости   | 2 | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.   |
| 11     | Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1 | Выполняют медленный бег с равномерной скоростью.  |
| 12     | Метание мяча на дальность.   | 1 | Выполняют метание малого мяча на дальность.   |
| 13     | Метание мяча на дальность.   | 1 | Выполняют метание малого мяча на дальность.   |
| 14 -15 | Развитие силовых способностей и прыгучести. Техника безопасности при прыжках в длину.          | 2 | Изучают технику безопасности при прыжках в длину.   |
| 16     | Прыжок в длину с разбега.  | 1 | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).                               |
| 17     | Развитие скоростных способностей.  | 1 |   |
| 18 -19 | Развитие выносливости.   | 2 | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.   |
| 20     | Развитие силовой выносливости  | 1 | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.   |
| 21-22  | Преодоление препятствий. Тестовые задания.   | 2 | Выполняют эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.   |
| 23 -24 | Переменный бег. Тестовые задания.  | 2 | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.   |
| 25     | Гладкий бег  | 1 | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.   |
| 26 -27 | Кроссовая подготовка   | 2 | Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности.   |
|        | <b>Настольный теннис</b>   | 4 |   |
|        | <b>Теоретические сведения.</b> Парные игры. Правила соревнований.                              | 1 | Изучают теоретические сведения: парные игры, правила соревнований.  |
|        | Тактика парных игр. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. | 1 | Изучают тактику парных игр. Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.                                 |
|        | Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.                     | 2 | Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.   |

|       |  |    |  |
|-------|--|----|--|
|       | <b>Гимнастика</b>  | 14 |  |
| 28    | СУ. Основы знаний. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.                                  | 1  | Совершенствуют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.   |
| 29    | Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.                               | 1  | Изучают правила поведения на занятиях по гимнастике. Знакомятся со значением утренней гимнастики.  |
| 30    | Построения и перестроения.   | 1  | Выполняют построения и перестроения.   |
| 31    | Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).                                  | 1  | Выполняют упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).  |
| 32    | Выполнение упражнений на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.   | 1  | Выполняют упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц.  |
| 33    | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног. | 1  | Выполняют упражнения для укрепления мышц.  |
| 34    | Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.  | 1  | Выполняют упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.  |
| 35    | Упражнения с предметами.   | 1  | Выполняют упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами.   |
| 36    | Упражнения с предметами.   | 1  | Выполняют упражнения с предметами: со скакалками; с гантелями и штангой.   |
| 37    | Лазанье и перелезание.   | 1  | Выполняют лазание и перелезание на гимнастической стенке.  |
| 38    | Упражнения на равновесие; опорный прыжок   | 1  | Выполняют упражнения на равновесие; опорный прыжок.  |
| 39    | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений                   | 1  | Выполняют упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.  |
| 40-41 | Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов                           | 2  | Выполняют упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.  |
|       | <b>Лыжная подготовка</b>   | 10 |  |
| 42    | Основы теоретических знаний.   | 1  | Изучают сведения о применении лыж в быту. Запоминают занятия на лыжах как средство закаливания организма. Изучают правила прокладки учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. |

|       |   |    |  |
|-------|---|----|--|
|       |   |    | Запоминают виды лыжного спорта.  |
| 43-44 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). | 2  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.  |
| 45-46 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.  | 2  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.  |
| 47-48 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.  | 2  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.  |
| 49    | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов.  | 1  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов.  |
| 50    | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.  | 1  | Выполняют стойку лыжника. Делают различные виды лыжных ходов. Совершенствуют разные виды подъемов и спусков, поворотов.  |
| 51    | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.  | 1  | Выполняют подъемы и спуски, повороты.  |
|       | <b>Конькобежная подготовка</b>  | 3  |  |
| 52    | Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.                                  | 1  | Изучают теоретические сведения: занятия на коньках как средство закаливания организма.   |
| 53    | Стойка конькобежца.<br>Свободное катание.<br>Бег на время.  | 1  | Выполняют стойку конькобежца. Выполняют свободное катание, бег на время.   |
| 54    | Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.  | 1  | Выполняют беговые упражнения.  |
|       | <b>Баскетбол</b>  | 11 |  |
| 55-56 | Стойки и передвижения, повороты, остановки.   | 2  | Изучают правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.  |
| 57-59 | Ловля и передача мяча. Стойка баскетболиста.  | 3  | Изучают передачи мяча от груди с места и в движении шагом.<br>Изучают ловлю мяча двумя руками на месте на уровне груди.<br>Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу.<br>Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча. |
| 60-61 | Ведение мяча.   | 2  | Изучают передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свистку.  |

|       |   |    |   |
|-------|---|----|---|
| 62-63 | Бросок мяча.  | 2  | Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу.<br>Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча. |
| 64-65 | Тактика свободного нападения.   | 2  | Совершенствуют ведение мяча на месте и в движении.<br>Изучают бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места, прямую подачу.<br>Играют в подвижные игры на основе баскетбола, в эстафеты с ведением мяча. |
|       | <b>Подвижные игры</b>   | 11 |   |
| 66    | Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.             | 1  | Изучают теоретический материал: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека.   |
| 67    | Коррекционные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. | 1  | Изучают и играют в коррекционные игры.  |
| 68    | Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Подвижные игры.                        | 1  | Изучают самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений.  |
| 69    | Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.                      | 1  | Изучают помощь при травмах. Изучают способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.<br>Играют в подвижные игры.  |
| 70    | Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Подвижные игры.                       | 1  | Изучают теоретический материал о физической культуре и спорте в России. Узнают о Специальных олимпийских играх.<br>Играют в подвижные игры.   |
| 71    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками.                                     | 1  | Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом и прыжками.   |
| 72    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием.  | 1  | Играют в подвижные игры.  |
| 73    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с метанием и ловлей мяча.                                   | 1  | Играют в подвижные игры.  |
| 74    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений с построениями и перестроениями.                             | 1  | Играют в подвижные игры.  |
| 75    | Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бросанием, ловлей, метанием и др.                          | 1  | Играют в подвижные игры.  |

|       |  |   |  |
|-------|--|---|--|
| 76    | Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.  | 1 | Изучают сведения о здоровом образе жизни и занятиях спортом после окончания школы.<br>Играют в подвижные игры.   |
|       | <b>Волейбол</b>  |   |  |
| 77    | Общие сведения об игре в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.   | 1 | Изучают общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.<br>Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. |
| 78-79 | Прием и передача мяча сверху и снизу.  | 2 | Изучают права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.   |
| 80-81 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.   | 2 | Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу.  |
| 82    | Верхняя прямая передача в прыжке.  | 1 | Выполняют верхнюю прямую подачу в прыжке.  |
| 83    | Верхняя прямая подача.   | 1 | Выполняют верхнюю прямую подачу.   |
| 84    | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.   | 1 | Выполняют прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.   |
| 85    | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.  | 1 | Выполняют верхнюю прямую передачу мяча после перемещения вперед, вправо, влево.  |
| 86    | Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.  | 1 | Играют в волейбол. Играют в эстафеты, игры.  |
|       | <b>Хоккей на полу</b>  | 5 |  |
| 87    | Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.  | 1 | Изучают технику безопасности игры хоккей на полу.  |
| 88    | Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | 1 | Выполняют передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.<br>Изучают способы владения клюшкой, ведение шайбы.<br>Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.          |
| 89    | Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.   | 1 | Выполняют способы владения клюшкой, ведение шайбы. Играют в учебные игры с учетом ранее изученных правил.  |
| 90    | Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.   | 1 | Изучают теоретические сведения о настольном теннисе. Изучают парные игры.<br>Изучают правила соревнований.<br>Изучают тактику парных игр.  |

|                        |  |    |  |
|------------------------|--|----|--|
| 91                     | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.                          | 1  | Выполняют подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Играют в теннис.   |
| <b>Легкая атлетика</b> |  | 11 |  |
| 92                     | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Преодоление препятствий.           | 1  | Изучают подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.  |
| 93                     | Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.    | 1  | Изучают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.  |
| 94                     | Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.   | 1  | Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют метание в движущую цель.   |
| 95                     | Метание малого мяча на дальность.  | 2  | Выполняют метание малого мяча на дальность.  |
| 96                     | Метание мяча на дальность.   | 1  | Выполняют метание малого мяча на дальность.  |
| 97                     | <b>Итоговая к/р.</b> Метание мяча на дальность.  | 1  | Выполняют метание малого мяча на дальность.  |
| 98-99                  | Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.  | 2  | Изучают технику безопасности при прыжках в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.  |
| 100                    | Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1  | Изучают технику безопасности при прыжках в длину, фазы прыжка в высоту с разбега.  |
| 101                    | Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».                  | 1  | Отрабатывают выпрыгивание и спрыгивание с препятствий. Выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Изучают прыжки в высоту способом «перекат». |
| 102                    | Плавание теория  | 1  | Изучают технику безопасности на водоемах во время плавания.  |

**Виды и формы воспитательной работы,  
используемые в рамках изучения учебного предмета:**

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации: личный пример, беседы, дискуссии;

активизация познавательной деятельности учащихся: беседы, привлечение значимого для обучающегося учебного материала, имеющего практическую направленность, участие в олимпиадах, конкурсах по предмету;  
организация работы с получаемой на уроке социально-значимой информацией – инициирование ее обсуждения через беседы, дискуссии, наблюдения, обобщение опыта;  
применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: дидактических игр, групповой работы, работы в парах;  
применение на уроках метода учебного исследования: работа над групповыми и индивидуальными проектами;  
демонстрация примеров ответственного гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности: подбор соответствующих текстов, проблемных ситуаций, задач для решения.

## **7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

### **Библиотечный фонд:**

Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-7классы

Физическая культура Учебник для учащихся 5-7 классов Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю.

### **Материально-технического обеспечения учебного предмета «физическая культура»**

Для проведения занятий по физической культуре имеются:

Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка

Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота.

Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая перекладины, брусья

разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.

Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные

(от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, гантели.

Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты, зеркала, яма с песком, душ.

Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для воспроизведения музыкального сопровождения.

Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная.

Учебники.

Справочные издания.