

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Управление образования и молодёжной политики Администрации Талицкого муниципального
округа
МКОУ "Вихляевская ООШ"

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
МКОУ "Вихляевская ООШ"
Протокол №16
от «01» июля 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МКОУ «Вихляевская ООШ»
от 01.07.2026 № 0107-1
директора _____ А. М. Чувирова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Физическая культура»
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
КЛАСС 5-9

1. Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета.

Физическая культура:

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 учителя);

выбор (под руководством учителя) 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 учителя);

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

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

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.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; 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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

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 предложении способов их устранения;

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

2. Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий,

основных видов учебной деятельности.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I—IV классов.

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

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

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

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

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

Теоретические сведения

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

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

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

Практический материал:

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

препятствий и т. п.

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовки

подготовка

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

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

Практический материал.

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

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.

Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

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

Спортивные игры

Баскетбол

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

Волейбол

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.

3. Описание места учебного курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 ч в неделю: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 105 ч.

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 5 класс 3
часа в неделю 102 часа в год**

№	Содержание урока
1.	Теоретические сведения. Техника безопасности. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.
2.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Практический материал: <i>Ходьба.</i> Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.
3.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Практический материал: <i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью.
4.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью.
5.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Бег.</i> Бег с варьированием скорости.
6.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Бег.</i> Скоростной бег.
7.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила судейства по бегу. Практический материал: <i>Бег.</i> Эстафетный бег.
8.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Техника безопасности при прыжках в длину. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
9.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила судейства по прыжкам. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
10.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
11.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила судейства по метанию. Практический материал: <i>Метание.</i> Метание мяча в вертикальную цель.
12.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Метание.</i> Метание мяча в вертикальную цель.
13.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Метание.</i> Метание мяча в вертикальную цель.
14.	Баскетбол Теоретические сведения. Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.
15.	Баскетбол Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол. Практический материал. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.
16.	Баскетбол Теоретические сведения. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Практический материал. Остановка по свистку.
17.	Баскетбол Практический материал. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.
18.	Баскетбол Практический материал. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
19.	Баскетбол Практический материал. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

20.	Баскетбол Практический материал. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола.
21.	Баскетбол Практический материал. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола.
22.	Баскетбол Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.
23.	Баскетбол Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.
24.	Баскетбол. Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Прямая подача.
25.	Гимнастика Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Практический материал: <i>Построения и перестроения.</i>
26.	Гимнастика Теоретические сведения. Значение утренней гимнастики. Практический материал: <i>Построения и перестроения.</i>
27.	Гимнастика Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев.
28.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами.
29.	Гимнастика Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> мышц шеи; расслабления мышц.
30.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: большим мячом; набивными мячами; скакалками.
31.	Гимнастика Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> укрепления голеностопных суставов и стоп.
32.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: Упражнения с предметами: лазанье и перелезание; упражнения на равновесие.
33.	Гимнастика — Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> укрепления мышц туловища, рук и ног.
34.	Гимнастика Практический материал: упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
35.	Гимнастика — Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> для формирования и укрепления правильной осанки.
36.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
37.	Хоккей на полу — Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.
38.	Хоккей на полу Практический материал. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.
39.	Хоккей на полу Практический материал. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.
40.	Хоккей на полу Практический материал. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

41.	Настольный теннис Теоретические сведения. Правила соревнований, техника безопасности. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
42.	Настольный теннис Теоретические сведения. Парные игры. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
43.	Настольный теннис Теоретические сведения. Тактика парных игр. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
44.	Настольный теннис Практический материал. Одиночные игры.
45.	Конькобежная подготовка Теоретические сведения. Техника безопасности. Занятия на коньках как средство закаливания организма. Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой.
46.	Конькобежная подготовка Практический материал. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.
47.	Конькобежная подготовка Практический материал. Свободное катание.
48.	Конькобежная подготовка Практический материал. Бег на время.
49.	Лыжная подготовка Теоретические сведения. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Техника безопасности.
50.	Лыжная подготовка Теоретические сведения. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника.
51.	Лыжная подготовка Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
52.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
	Лыжная подготовка
53.	Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
54.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
55.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
56.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).
57.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).
58.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).
59.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).
60.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).
61.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).
62.	Лыжная подготовка Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
63.	Лыжная подготовка Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

64.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
65.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
66.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
67.	<i>Волейбол.</i> Теоретические сведения. Техника безопасности. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху.
68.	<i>Волейбол.</i> Теоретические сведения. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху.
69.	<i>Волейбол.</i> Теоретические сведения. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Игры (эстафеты) с мячами.
70.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Игры (эстафеты) с мячами.
71.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола.
72.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола.
73.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача в прыжке. Учебные игры на основе волейбола.
74.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача в прыжке. Учебные игры на основе волейбола.
75.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола.
	<i>Волейбол.</i>
76.	Практический материал. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола.
77.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола.
78.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола.
79.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Техника безопасности. Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом.
80.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
81.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками.
82.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
83.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием.
84.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
85.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча.

86.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
87.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями.
88.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
89.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: бросанием, ловлей, метанием и др.
90.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
91.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Техника безопасности. Практический материал: Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий.
92.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий.
93.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практический материал: Бег. Эстафетный бег.
94.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег. Эстафетный бег.
95.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Практический материал: Прыжки. Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность.
96.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Фазы прыжка в высоту с разбега. Практический материал: Прыжки. Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность.
97.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Прыжки. Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность.
98.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
99.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
100.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
101.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Метание. Метание в движущую цель.
102.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 6 класс 3
часа в неделю 102 часа в год**

№	Содержание урока
1.	Теоретические сведения. Техника безопасности. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры.
2.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Практический материал: <i>Ходьба.</i> Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.
3.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Практический материал: <i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью.
4.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью.
5.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Бег.</i> Бег с варьированием скорости.
6.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Бег.</i> Скоростной бег.
7.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила судейства по бегу. Практический материал: <i>Бег.</i> Эстафетный бег.
8.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Техника безопасности при прыжках в длину. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
9.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила судейства по прыжкам. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
10.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
11.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила судейства по метанию. Практический материал: <i>Метание.</i> Метание мяча в вертикальную цель.
12.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Метание.</i> Метание мяча в вертикальную цель.
13.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Метание.</i> Метание мяча в вертикальную цель.
14.	Баскетбол Теоретические сведения. Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.
15.	Баскетбол Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол. Практический материал. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.
16.	Баскетбол Теоретические сведения. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Практический материал. Остановка по свистку.
17.	Баскетбол Практический материал. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.
18.	Баскетбол Практический материал. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
19.	Баскетбол Практический материал. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
20.	Баскетбол Практический материал. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола.

21.	Баскетбол Практический материал. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола.
22.	Баскетбол Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.
23.	Баскетбол Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.
24.	Баскетбол. Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Прямая подача.
25.	Гимнастика Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Практический материал: Построения и перестроения.
26.	Гимнастика Теоретические сведения. Значение утренней гимнастики. Практический материал: Построения и перестроения.
27.	Гимнастика Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Практический материал: Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев.
28.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами.
29.	Гимнастика Практический материал: Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): мышц шеи; расслабления мышц.
30.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: большим мячом; набивными мячами; со скакалками.
31.	Гимнастика Практический материал: Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): укрепления голеностопных суставов и стоп.
32.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: Упражнения с предметами: лазанье и перелезание; упражнения на равновесие.
	Гимнастика
33.	Практический материал: Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): укрепления мышц туловища, рук и ног.
34.	Гимнастика Практический материал: упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
35.	Гимнастика Практический материал: Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): для формирования и укрепления правильной осанки.
36.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
37.	Хоккей на полу Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.
38.	Хоккей на полу Практический материал. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.
39.	Хоккей на полу Практический материал. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.
40.	Хоккей на полу Практический материал. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.
41.	Настольный теннис Теоретические сведения. Правила соревнований, техника безопасности. Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.

42.	Настольный теннис Теоретические сведения. Парные игры. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	—
43.	Настольный теннис Теоретические сведения. Тактика парных игр. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	
44.	Настольный теннис Практический материал. Одиночные игры.	
45.	Конькобежная подготовка Теоретические сведения. Техника безопасности. Занятия на коньках как средство закаливания организма. Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой.	
46.	Конькобежная подготовка Практический материал. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	
47.	Конькобежная подготовка Практический материал. Свободное катание.	
48.	Конькобежная подготовка Практический материал. Бег на время.	
49.	Лыжная подготовка Теоретические сведения. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Техника безопасности.	
50.	Лыжная подготовка Теоретические сведения. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника.	
51.	Лыжная подготовка Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).	
52.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).	
53.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).	
54.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).	
55.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).	
56.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).	
57.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).	
58.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).	
59.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).	
60.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).	
61.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).	
62.	Лыжная подготовка Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	
63.	Лыжная подготовка Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	
64.	Лыжная подготовка Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	
65.	Лыжная подготовка Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	

66.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
67.	<i>Волейбол.</i> Теоретические сведения. Техника безопасности. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху.
68.	<i>Волейбол.</i> Теоретические сведения. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху.
69.	<i>Волейбол.</i> Теоретические сведения. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Игры (эстафеты) с мячами.
70.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Игры (эстафеты) с мячами.
71.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола.
72.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола.
73.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача в прыжке. Учебные игры на основе волейбола.
74.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача в прыжке. Учебные игры на основе волейбола.
75.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола.
76.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола.
77.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола.
78.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола.
79.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Техника безопасности. Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом.
80.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
81.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками.
82.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
83.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием.
84.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
85.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча.
86.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
87.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями.

88.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
89.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: бросанием, ловлей, метанием и др.
90.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
91.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Техника безопасности. Практический материал: Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий.
92.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий.
93.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практический материал: Бег. Эстафетный бег.
94.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег. Эстафетный бег.
95.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Практический материал: Прыжки. Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность.
96.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Фазы прыжка в высоту с разбега. Практический материал: Прыжки. Прыжки в высоту способом «перекат».
	Метание. Метание малого мяча на дальность.
97.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Прыжки. Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность.
98.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
99.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
100.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
101.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Метание. Метание в движущую цель.
102.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 7 класс 3
часа в неделю 102 часа в год**

№	Содержание урока
1.	Теоретические сведения. Техника безопасности. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.
2.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Практический материал: <i>Ходьба.</i> Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.
3.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Практический материал: <i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью.
4.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью.
5.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Бег.</i> Бег с варьированием скорости.
6.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Бег.</i> Скоростной бег.
7.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила судейства по бегу. Практический материал: <i>Бег.</i> Эстафетный бег.
8.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Техника безопасности при прыжках в длину. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
9.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила судейства по прыжкам. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
10.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
11.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила судейства по метанию. Практический материал: <i>Метание.</i> Метание мяча в вертикальную цель.
12.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Метание.</i> Метание мяча в вертикальную цель.
13.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Метание.</i> Метание мяча в вертикальную цель.
14.	Баскетбол Теоретические сведения. Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.
15.	Баскетбол Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол. Практический материал. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.
16.	Баскетбол Теоретические сведения. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Практический материал. Остановка по свистку.
17.	Баскетбол Практический материал. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.
18.	Баскетбол Практический материал. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
19.	Баскетбол Практический материал. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

20.	Баскетбол Практический материал. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола.
21.	Баскетбол Практический материал. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола.
22.	Баскетбол Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.
23.	Баскетбол Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.
24.	Баскетбол. Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Прямая подача.
25.	Гимнастика Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Практический материал: <i>Построения и перестроения.</i>
26.	Гимнастика Теоретические сведения. Значение утренней гимнастики. Практический материал: <i>Построения и перестроения.</i>
27.	Гимнастика Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев.
28.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами.
29.	Гимнастика Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> мышц шеи; расслабления мышц.
30.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: большим мячом; набивными мячами; скакалками.
31.	Гимнастика Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> укрепления голеностопных суставов и стоп.
32.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: Упражнения с предметами: лазанье и перелезание; упражнения на равновесие.
33.	Гимнастика Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> укрепления мышц туловища, рук и ног.
34.	Гимнастика Практический материал: упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
35.	Гимнастика Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> для формирования и укрепления правильной осанки.
36.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
37.	Хоккей на полу Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.
38.	Хоккей на полу Практический материал. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.
39.	Хоккей на полу Практический материал. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.
40.	Хоккей на полу Практический материал. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

41.	<i>Настольный теннис</i> Теоретические сведения. Правила соревнований, техника безопасности. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
42.	<i>Настольный теннис</i> Теоретические сведения. Парные игры. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
43.	<i>Настольный теннис</i> — Теоретические сведения. Тактика парных игр. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
44.	<i>Настольный теннис</i> Практический материал. Одиночные игры.
45.	<i>Конькобежная подготовка</i> Теоретические сведения. Техника безопасности. Занятия на коньках как средство закаливания организма. Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой.
46.	<i>Конькобежная подготовка</i> Практический материал. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.
47.	<i>Конькобежная подготовка</i> Практический материал. Свободное катание.
48.	<i>Конькобежная подготовка</i> Практический материал. Бег на время.
49.	<i>Лыжная подготовка</i> Теоретические сведения. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Техника безопасности.
50.	<i>Лыжная подготовка</i> Теоретические сведения. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника.
51.	<i>Лыжная подготовка</i> Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
52.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
53.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
54.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
55.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
56.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).
57.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).
58.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).
59.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).
60.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).
61.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).
62.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
63.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

64.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
65.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
66.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
67.	<i>Волейбол.</i> Теоретические сведения. Техника безопасности. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху.
68.	<i>Волейбол.</i> Теоретические сведения. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху.
69.	<i>Волейбол.</i> Теоретические сведения. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Игры (эстафеты) с мячами.
70.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Игры (эстафеты) с мячами.
71.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола.
72.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола.
73.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача в прыжке. Учебные игры на основе волейбола.
74.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача в прыжке. Учебные игры на основе волейбола.
	<i>Волейбол.</i>
75.	Практический материал. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола.
76.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола.
77.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола.
78.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола.
79.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Техника безопасности. Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом.
80.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
81.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками.
82.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
83.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием.
84.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
85.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча.

86.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
87.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями.
88.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
89.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: бросанием, ловлей, метанием и др.
90.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
91.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Техника безопасности. Практический материал: Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий.
92.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий.
93.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практический материал: Бег. Эстафетный бег.
94.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег. Эстафетный бег.
95.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Практический материал: Прыжки. Прыжки в высоту способом «перекат». <i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность.
96.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Фазы прыжка в высоту с разбега. Практический материал: Прыжки. Прыжки в высоту способом «перекат». <i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность.
97.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Прыжки. Прыжки в высоту способом «перекат». <i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность.
98.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
99.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
100.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
101.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Метание. Метание в движущую цель.
102.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 8 класс 3 часа в неделю 102 часа в год

<i>№</i>	<i>Содержание урока</i>
1.	Теоретические сведения. Техника безопасности. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.
2.	<i>Легкая атлетика.</i> Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.
3.	<i>Легкая атлетика.</i> Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Практический материал: Бег. Медленный бег с равномерной скоростью.

4.	<i>Легкая атлетика.</i> Практический материал: <i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью.
5.	<i>Легкая атлетика.</i> Практический материал: <i>Бег.</i> Бег с варьированием скорости.
6.	<i>Легкая атлетика.</i> Практический материал: <i>Бег.</i> Скоростной бег.
7.	<i>Легкая атлетика.</i> Теоретические сведения. Правила судейства по бегу. Практический материал: <i>Бег.</i> Эстафетный бег.
8.	<i>Легкая атлетика.</i> Теоретические сведения. Техника безопасности при прыжках в длину. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
9.	<i>Легкая атлетика.</i> Теоретические сведения. Правила судейства по прыжкам. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
10.	<i>Легкая атлетика.</i> Практический материал: <i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
11.	<i>Легкая атлетика.</i> Теоретические сведения. Правила судейства по метанию. Практический материал: <i>Метание.</i> Метание мяча в вертикальную цель.
12.	<i>Легкая атлетика.</i> Практический материал: <i>Метание.</i> Метание мяча в вертикальную цель.
13.	<i>Легкая атлетика.</i> Практический материал: <i>Метание.</i> Метание мяча в вертикальную цель.
14.	<i>Баскетбол</i> Теоретические сведения. Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.
15.	<i>Баскетбол</i> Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол. Практический материал. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.
16.	<i>Баскетбол</i> Теоретические сведения. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Практический материал. Остановка по свистку.
17.	<i>Баскетбол</i> Практический материал. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.
18.	<i>Баскетбол</i> Практический материал. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
19.	<i>Баскетбол</i> Практический материал. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
20.	<i>Баскетбол</i> Практический материал. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола.
21.	<i>Баскетбол</i> Практический материал. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола.
22.	<i>Баскетбол</i> Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.
23.	<i>Баскетбол</i> Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.
24.	<i>Баскетбол.</i> Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Прямая подача.
25.	<i>Гимнастика</i> Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Практический материал: <i>Построения и перестроения.</i>

26.	Гимнастика Теоретические сведения. Значение утренней гимнастики. Практический материал: Построения и перестроения.
27.	Гимнастика Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Практический материал: Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев.
28.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; гантелями и штангой.
29.	Гимнастика Практический материал: Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): мышц шеи; расслабления мышц.
30.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: большим мячом; набивными мячами; скакалками; гантелями и штангой.
31.	Гимнастика Практический материал: Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): укрепления голеностопных суставов и стоп.
32.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; гантелями и штангой.
33.	Гимнастика Практический материал: Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения с предметами: Опорный прыжок.
34.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Опорный прыжок.
35.	Гимнастика Практический материал: Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: Опорный прыжок.
36.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов; гантелями и штангой.
37.	Хоккей на полу Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.
38.	Хоккей на полу Практический материал. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.
39.	Хоккей на полу Практический материал. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.
40.	Хоккей на полу Практический материал. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.
41.	Настольный теннис Теоретические сведения. Правила соревнований, техника безопасности. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
42.	Настольный теннис Теоретические сведения. Парные игры. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
43.	Настольный теннис Теоретические сведения. Тактика парных игр. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
44.	Настольный теннис Практический материал. Одиночные игры.

45.	<i>Конькобежная подготовка</i> Теоретические сведения. Техника безопасности. Занятия на коньках как средство закаливания организма. Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой.
46.	<i>Конькобежная подготовка</i> Практический материал. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.
47.	<i>Конькобежная подготовка</i> Практический материал. Свободное катание.
48.	<i>Конькобежная подготовка</i> Практический материал. Бег на время.
49.	<i>Лыжная подготовка</i> Теоретические сведения. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Техника безопасности.
50.	<i>Лыжная подготовка</i> Теоретические сведения. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника.
51.	<i>Лыжная подготовка</i> Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
52.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
53.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
54.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
55.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
56.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).
57.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).
58.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).
59.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).
60.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).
61.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).
62.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
63.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
64.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
65.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
66.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
67.	<i>Волейбол.</i> Теоретические сведения. Техника безопасности. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху.
68.	<i>Волейбол.</i> Теоретические сведения. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху.

69.	Волейбол. Теоретические сведения. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Игры (эстафеты) с мячами.
70.	Волейбол. Практический материал. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Игры (эстафеты) с мячами.
71.	Волейбол. Практический материал. Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола.
72.	Волейбол. Практический материал. Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола.
73.	Волейбол. Практический материал. Верхняя прямая передача в прыжке. Учебные игры на основе волейбола.
74.	Волейбол. Практический материал. Верхняя прямая передача в прыжке. Учебные игры на основе волейбола.
75.	Волейбол. Практический материал. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола.
76.	Волейбол. Практический материал. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола.
77.	Волейбол. Практический материал. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола.
78.	Волейбол. Практический материал. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола.
79.	Подвижные игры. Практический материал. Техника безопасности. Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом.
80.	Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры.
81.	Подвижные игры. Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками.
82.	Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры.
83.	Подвижные игры. Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием.
84.	Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры.
85.	Подвижные игры. Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча.
86.	Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры.
87.	Подвижные игры. Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями.
88.	Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры.
89.	Подвижные игры. Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: бросанием, ловлей, метанием и др.
90.	Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры.

91.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Техника безопасности. Практический материал: <i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий.
92.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: <i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий.
93.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практический материал: <i>Бег.</i> Эстафетный бег.
94.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: <i>Бег.</i> Эстафетный бег.
95.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Прыжки в высоту способом «перекат».
	<i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность.
96.	<i>Легкая атлетика</i> Теоретические сведения. Фазы прыжка в высоту с разбега. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Прыжки в высоту способом «перекат». <i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность.
97.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: <i>Прыжки.</i> Прыжки в высоту способом «перекат». <i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность.
98.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
99.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
100.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
101.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: <i>Метание.</i> Метание в движущую цель.
102.	<i>Легкая атлетика</i> Практический материал: <i>Бег.</i> Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 9 класс 3
часа в неделю 102 часа в год**

№	Содержание урока
1.	Теоретические сведения. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.
2.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.
3.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Практический материал: Бег. Медленный бег с равномерной скоростью.
4.	Легкая атлетика. Практический материал: Бег. Медленный бег с равномерной скоростью.
5.	Легкая атлетика. Практический материал: Бег. Бег с варьированием скорости.
6.	Легкая атлетика. Практический материал: Бег. Скоростной бег.
7.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила судейства по бегу. Практический материал: Бег. Эстафетный бег.
8.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Техника безопасности при прыжках в длину. Практический материал: Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
9.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила судейства по прыжкам. Практический материал: Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
10.	Легкая атлетика. Практический материал: Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
11.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила судейства по метанию. Практический материал: Метание. Метание мяча в вертикальную цель.
12.	Легкая атлетика. Практический материал: Метание. Метание мяча в вертикальную цель.
13.	Легкая атлетика. Практический материал: Метание. Метание мяча в вертикальную цель.
14.	Баскетбол Теоретические сведения. Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.
15.	Баскетбол Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол. Практический материал. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.
16.	Баскетбол Теоретические сведения. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Практический материал. Остановка по свистку.
17.	Баскетбол Практический материал. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.
18.	Баскетбол Практический материал. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
19.	Баскетбол Практический материал. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

20.	Баскетбол Практический материал. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола.
21.	Баскетбол Практический материал. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола.
22.	Баскетбол Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.
23.	Баскетбол Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.
24.	Баскетбол. Практический материал. Ведение мяча на месте и в движении. Прямая подача.
25.	Гимнастика Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Практический материал: <i>Построения и перестроения.</i>
26.	Гимнастика Теоретические сведения. Значение утренней гимнастики. Практический материал: <i>Построения и перестроения.</i>
27.	Гимнастика Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев.
28.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; гантелями и штангой.
29.	Гимнастика Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> мышц шеи; расслабления мышц.
30.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: большим мячом; набивными мячами; скакалками; гантелями и штангой.
	Гимнастика
31.	Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> укрепления голеностопных суставов и стоп.
32.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; гантелями и штангой.
33.	Гимнастика Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения с предметами: Опорный прыжок.
34.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Опорный прыжок.
35.	Гимнастика Практический материал: <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: Опорный прыжок.
36.	Гимнастика Практический материал: Упражнения с предметами: упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов; гантелями и штангой.
37.	Хоккей на полу Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.
38.	Хоккей на полу Практический материал. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.
39.	Хоккей на полу Практический материал. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

40.	Хоккей на полу Практический материал. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.
41.	Настольный теннис Теоретические сведения. Правила соревнований, техника безопасности. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
42.	Настольный теннис Теоретические сведения. Парные игры. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
43.	Настольный теннис Теоретические сведения. Тактика парных игр. Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
44.	Настольный теннис Практический материал. Одиночные игры.
45.	Конькобежная подготовка Теоретические сведения. Техника безопасности. Занятия на коньках как средство закаливания организма. Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой.
46.	Конькобежная подготовка Практический материал. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.
47.	Конькобежная подготовка Практический материал. Свободное катание.
48.	Конькобежная подготовка Практический материал. Бег на время.
49.	Лыжная подготовка Теоретические сведения. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Техника безопасности.
	Лыжная подготовка
50.	Теоретические сведения. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника.
51.	Лыжная подготовка Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
52.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
53.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
54.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
55.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).
56.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).
57.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).
58.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный).
59.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).
60.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).
61.	Лыжная подготовка Практический материал. Виды лыжных ходов (одновременный одношажный).
62.	Лыжная подготовка Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

63.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
64.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
65.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
66.	<i>Лыжная подготовка</i> Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
67.	<i>Волейбол.</i> Теоретические сведения. Техника безопасности. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху.
68.	<i>Волейбол.</i> Теоретические сведения. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху.
69.	<i>Волейбол.</i> Теоретические сведения. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Игры (эстафеты) с мячами.
70.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Игры (эстафеты) с мячами.
71.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола.
72.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола.
73.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача в прыжке. Учебные игры на основе волейбола.
74.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача в прыжке. Учебные игры на основе волейбола.
75.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола.
76.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола.
77.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола.
78.	<i>Волейбол.</i> Практический материал. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола.
79.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Техника безопасности. Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом.
80.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
81.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками.
82.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.
83.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием.
84.	<i>Подвижные игры.</i> Практический материал. Коррекционные игры.

85.	Подвижные игры. Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча.
86.	Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры.
87.	Подвижные игры. Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями.
88.	Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры.
89.	Подвижные игры. Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: бросанием, ловлей, метанием и др.
90.	Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры.
91.	Легкая атлетика Теоретические сведения. Техника безопасности. Практический материал: Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий.
92.	Легкая атлетика Практический материал: Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий.
93.	Легкая атлетика Теоретические сведения. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практический материал: Бег. Эстафетный бег.
	Легкая атлетика
94.	Практический материал: Бег. Эстафетный бег.
95.	Легкая атлетика Теоретические сведения. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Практический материал: Прыжки. Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность.
96.	Легкая атлетика Теоретические сведения. Фазы прыжка в высоту с разбега. Практический материал: Прыжки. Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность.
97.	Легкая атлетика Практический материал: Прыжки. Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность.
98.	Легкая атлетика Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
99.	Легкая атлетика Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
100.	Легкая атлетика Практический материал: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
101.	Легкая атлетика Практический материал: Метание. Метание в движущую цель.
102.	Легкая атлетика Практический материал: Бег. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397067

Владелец Чувирова Анастасия Михайловна

Действителен с 20.06.2026 по 20.06.2027