

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №142

620902, г. Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Ленина 15а тел: (343)266-03-33 email: soch142@eduekb.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. К АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с ТНР

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №142
Обожина Н.С.
протокол педсовета №9
от 31.08.2021г.
приказ №165-0/4 от
31.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(ФГОС ООО)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазания и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится в 5-9 классах:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
 - *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
 - *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
 - *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
 - *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Теоретическая часть изучается на каждом уроке.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Всего	5 кл. 105 ч.	6 кл. 105 ч.	7 кл. 105 ч.	8 кл. 105 ч.	9 кл. 102 ч.
Физическая культура как область знаний					
История и современное развитие физической культуры	5 ч.	1	1	1	1

Современное представление о физической культуре (основные понятия)	5 ч.	1	1	1	1	1
Физическая культура человека.	5 ч.	1	1	1	1	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности						
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5 ч.	1	1	1	1	1
Оценка эффективности занятий физической культурой	6 ч.	1	1	1	1	2
Физическое совершенствование						
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	20 ч.	4	4	4	4	4
Спортивно-оздоровительная деятельность						
- гимнастика с основами акробатики	90 ч.	18	18	18	18	18
- лёгкая атлетика	125 ч.	26	26	26	26	26
- <i>лыжные гонки</i>	90 ч.	18	18	18	18	18
- <i>спортивные игры</i> баскетбол	80ч.	16	16	16	16	16
волейбол	85 ч.	17	17	17	17	17

футбол, мини-футбол	55ч.	11	11	11	11	11
-национальные виды спорта	3ч.	-	-	1	1	1
-плавание	12ч.	-	-	4	4	4
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	12 ч.	-	-	4	4	4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5класс

Раздел	Часы	№ урока в году	№ урока по теме	Тема урока	Контроль
Легкая атлетика	11	1	1	Инструктаж при проведении занятий по легкой атлетике. <i>История и современное развитие физической культуры</i>	
		2	2	Тест бег 30 метров. Высокий старт, низкий старт	Тест
		3	3	<i>Олимпийские игры: в древности, их возрождение, современные Олимпийское движение в России.</i> Тест прыжок в длину с места	Тест
		4	4	<i>Физическая культура в современном обществе.</i> Метание теннисного мяча на заданное расстояние	
		5	5	<i>Техника движений и ее основные показатели.</i> Учет бег 60 метров. Развитие скоростных качеств.	Учет
		6	6	Тест челночный бег 3×10 метров. Эстафеты.	Тест
		7	7	Учет метания теннисного мяча на дальность. Бег 1000 метров.	Учет
		8	8	Тест (мальчики) подтягивание на перекладине, (девочки) поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд	Тест
		9	9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	

		10	10	Тест наклон вперед из положения сидя (стоя).	Тест
		11	11	Общеразвивающие упражнения. Тест бег 1000 метров.	Тест
Волейбол	11	12	1	Инструктаж по ОТ при проведении занятий по волейболу. <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>	
		13	2	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижные игры	
		14	3	Передача мяча двумя руками сверху и вперед. Подвижные игры	
		15	4	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Встречные эстафеты с мячом	
		16	5	Прием и передача мяча сверху двумя руками	
		17	6	Нижняя прямая подача. Подвижные игры	
		18	7	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	
		19	8	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры.	
		20	9	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	
		21	10	Техника верхней подачи. Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.	
		22	11	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	
Баскетбол	5	23	1	Инструктаж по охране труда при занятиях по баскетболу. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	
		24	2	<i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Стойка и передвижение игрока	
		25	3	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	
		26	4	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i> Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	
		27	5	Ловля и передача мяча двумя руками.	
Гимнастика	18	28	1	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по гимнастике. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	
		29	2	Вис лежа, присев, согнувшись на перекладине	
		30	3	<i>Коррекция осанки и телосложения.</i> Упражнения на гимнастической перекладине	
		31	4	На перекладине висы, перемах, соскок	
		32	5	Перекаты. Кувырок вперед и кувырок назад в упор приседе	
		33	6	Техника различных висов	
		34	7	<i>Контроль и за состоянием наблюдение здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Кувырки вперед слитно	

		35	8	Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге	
		36	9	Техника выполнения моста из положения стоя	
		37	10	<i>Коррекция осанки и телосложения. Прыжки на скакалке</i>	
		38	11	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой	
		39	12	Подтягивание на перекладине (М); подтягивание на низкой перекладине (Д)	
		40	13	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации.	
		41	14	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д), кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м)	
		42	15	Мост, стойка на лопатках, кувырки.	Учет
		43	16	Комбинация из разученных элементов.	
		44	17	Выполнение комбинации из разученных элементов.	
		45	18	Учет техники выполнения акробатической комбинации.	
Волейбол	6	46	1	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по волейболу. Стойка волейболиста	
		47	2	Нижняя прямая подача	
		48	3	<i>Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.</i> Оценка техники нижней прямой подачи	Учет
		49	4	Стойка волейболиста. Встречные эстафеты с мячом	
		50	5	Передача мяча через сетку.	
		51	6	Нижняя прямая подача.	
Лыжная Подготовка	18	52	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. <i>Физическое развитие человека.</i>	
		53	2	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Поворот переступанием; подъем скользящим шагом; подъем елочкой.	
		54	3	Техника спусков в основной стойке, подъем лесенкой, повороты плугом при спуске.	
		55	4	Техника одновременного одношажного хода.	
		56	5	Учет техники одновременного бесшажного хода.	Учет
		57	6	<i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i> Спуск в основной и низкой стойке.	
		58	7	Учет техники спуска в основной стойке	Учет
		59	8	Техника торможения плугом.	
		60	9	Дистанция на скорость 2 км (м), 1 км (д)	
		61	10	Техники попеременного двухшажного хода	
		62	11	Учет техники подъема елочкой	Учет
		63	12	Техники поворотов при спуске	
		64	13	Передвижения с чередованием ходов.	

		65	14	Эстафеты. Техника передачи эстафеты.	
		66	15	Эстафеты.	
		67	16	Дистанция на время (мальчики) 2 километра, (девочки) 1 километр.	
		68	17	Передвижения с чередованием ходов.	
		69	18	Техника торможения упором	
Баскетбол	12	70	1	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по баскетболу. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	
		71	2	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Правила соревнований.	
		72	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Броски в кольцо.	
		73	4	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Ловля мяча двумя руками.	
		74	5	<i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Штрафной бросок.	
		75	6	Учет сгибание разгибание рук в упоре лежа	Учет
		76	7	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча	
		77	8	Ведение мяча с изменением направления.	
		78	9	Ведение мяча правой и левой рукой. Позиционное нападение (5:0).	
		79	10	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i> Техника броска одной рукой от плеча после остановки	
		80	11	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении	
		81	12	Учет сгибание разгибание рук в упоре лежа. Игра по упрощенным правилам.	Учет
Мини-футбол (футбол)	7	82	1	Инструктаж по Охране Труда при занятиях футболом. Специальные упражнения и технические действия с мячом.	
		83	2	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов. Передача мяча	
		84	3	Удары с места и в движении, по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча. Игра головой, использование корпуса.	
		85	4	Остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Обыгрыш сближающихся противников, финты.	
		86	5	Технические приемы и тактические действия.	
		87	6	Остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом. Правила соревнований.	
		88	7	Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.	Учет
Легкая атлетика	17	89	1	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по легкой атлетике. Тест прыжок в длину с места.	

		90	2	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Тест наклон вперед из положения сидя (стоя).	Тест
		91	3	Тест (мальчики) подтягивание на высокой перекладине, (девочки) подтягивание на низкой перекладине. Учет поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.	Тест, Учет
		92	4	Учет техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Учет
		93	5	Учет челночный бег 3×10 метров. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Учет
		94	6	Тест бег 30 метров. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Тест
		95	7	Круговая эстафета.	Тест
		96	8	Тест бег 60 метров. Эстафеты.	Тест
		97	9	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Тест бег 1000 метров.	Тест
		98	10	Бег на местности в медленном темпе до 12мин	
		99	11	Кроссовая подготовка	
		100	12	Метание мяча на дальность	Учет
		101	13	Развитие скоростно-силовых способностей	
		102	14	Метание мяча в цель	
		103	15	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Учет
		104	16	Учёт: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	Учет
		105	17	Развитие выносливости	

6 класс

Раздел	Часы	№ урока в году	№ урока по теме	Тема урока	Контроль
Легкая атлетика	11	1	1	Вводный инструктаж по Охране Труда. Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по легкой атлетике.	

		2	2	Тест бег 30 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов.	Тест
		3	3	Тест прыжок в длину с места.	Тест
		4	4	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	
		5	5	Учет бег 60 метров. Развитие скоростных качеств.	Учет
		6	6	Тест челночный бег 3×10 метров. Эстафеты.	Тест
		7	7	Учет метания теннисного мяча на дальность. Бег 1000 метров.	Учет
		8	8	Тест (мальчики) подтягивание на перекладине, (девочки) поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.	Тест
		9	9	Учет техники прыжка в длину с 7-9 шагов.	Учет
		10	10	Тест наклон вперед из положения сидя.	Тест
		11	11	Обще развивающие упражнения. Тест бег 1000 метров.	Тест
		Волейбол	11	12	1
13	2			Прием и передача мяча сверху двумя руками.	
14	3			Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
15	4			Нижняя прямая подача	
16	5			Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	
17	6			Игра по упрощенным правилам.	
18	7			Передача мяча сверху двумя руками назад.	
19	8			Учет техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Учет
20	9			Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	
21	10			Техника верхней подачи. Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.	
22	11			Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	
Баскетбол	4	23	1	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по баскетболу.	
		24	2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	
		25	3	Остановка двумя шагами.	
		26	4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	
Мини-футбол (футбол)	4	27	1	Инструктаж по Охране Труда при занятиях футболом; специальные упражнения и технические действия без мяча.	
		28	2	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов.	
		29	3	Удары с места и в движении, по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча.	
		30	4	Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.	
Гимнастика	18	31	1	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по гимнастике.	

		32	2	Вис лежа, присев, согнувшись на перекладине.	
		33	3	Упражнения на гимнастической перекладине;	
		34	4	На перекладине висы, перемах, соскок (м). Передвижения, прыжки	
		35	5	На перекладине висы, перемах, соскок (м). Передвижения, равновесия	
		36	6	Техника различных висов (м)	
		37	7	Ритмическая гимнастика (д). Упражнения на гимнастической перекладине (м).	
		38	8	Прыжки на скакалке	
		39	9	Опорный прыжок ноги врозь.	
		40	10	Прыжки на скакалке. Опорный прыжок согнув ноги.	
		41	11	Опорный прыжок.	
		42	12	Учет техники опорного прыжка.	Учет
		43	13	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации.	
		44	14	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д), кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м)	
		45	15	Мост, стойка на лопатках, кувырки	
		46	16	Комбинация из разученных элементов	
		47	17	Выполнение комбинации из разученных элементов	
		48	18	Учет техники выполнения акробатической комбинации	Учет
		Волейбол	6	49	1
50	2			Нижняя прямая подача	
51	3			Оценка техники нижней прямой подачи	Учет
52	4			Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча снизу двумя руками в парах	
53	5			Техника верхней подачи. Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи	
54	6			Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам	
Лыжная подготовка	18	55	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке	
		56	2	Поворот переступанием; подъем скользящим шагом; подъем елочкой	
		57	3	Техника спусков в основной стойке, подъем лесенкой, повороты плугом при спуске	
		58	4	Техника одновременного одношажного хода	
		59	5	Техника одновременного бесшажного хода	
		60	6	Преодоление подъемов и препятствий	
		61	7	Техника спуска в основной стойке	
		62	8	Техника торможения плугом	
		63	9	Прохождение дистанция 2 км (м), 1 км (д)	
		64	10	Техника попеременного двухшажного хода	
		65	11	Техники подъема елочкой	
		66	12	Техники поворотов при спуске	

		67	13	Переход с одновременных ходов на попеременные	
		68	14	Техника передачи эстафеты	
		69	15	Эстафеты этапом 50 м	
		70	16	Дистанция на время (м) 2 км, (д) 1 км	Учет
		71	17	Передвижения с чередованием ходов	
		72	18	Прохождение дистанции в равномерном темпе	
Баскетбол	12	73	1	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по баскетболу. <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	
		74	2	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Правила соревнований.	
		75	3	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	
		76	4	Броски в кольцо. Игра (2×2, 3×3).	
		77	5	Учет техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	
		78	6	Учет сгибание разгибание рук в упоре лежа. Технические приемы и тактические действия	Учет
		79	7	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Бросок в кольцо.	
		80	8	Ведение мяча с изменением направления. Действия нападающего против нескольких защитников.	
		81	9	Ведение мяча правой и левой рукой. Позиционное нападение (5:0).	
		82	10	Учет техники броска одной рукой от плеча после остановки.	
		83	11	Перехват мяча. Учет сгибание разгибание туловища	Учет
		84	12	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	
Мини-футбол (футбол)	7	85	1	Инструктаж по Охране Труда при занятиях футболом. Специальные упражнения и технические действия без мяча.	
		86	2	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов. Передача мяча.	
		87	3	Удары с места и в движении, по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча. Игра головой, использование корпуса.	
		88	4	Остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Обыгрыш сближающихся противников, финты.	
		89	5	Технические приемы и тактические действия.	
		90	6	Остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом. Правила соревнований	

		91	7	Учет прыжки на скакалке. Игра по правилам	Учет	
Легкая атлетика	14	92	1	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по легкой атлетике. <i>Организация и проведение пеших туристических походов.</i> Тест прыжок в длину с места	Тест	
		93	2	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Тест наклон вперед из положения сидя (стоя).	Тест	
		94	3	Тест (мальчики) подтягивание на высокой перекладине, (девочки) подтягивание на низкой перекладине. Учет поднимание туловища из положения, лежа за 1 минуту.	Тест, Учет	
		95	4	Учет техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Учет	
		96	5	Круговая эстафета.	Тест	
		97	6	Тест бег 60 метров. Эстафеты	Тест	
		98	7	Тест бег 1000 метров	Тест	
		99	8	Учет челночный бег 3×10 метров. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Учет	
		100	9	<i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</i> Тест бег 30 метров.	Тест	
			101	10	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i> Бег на местности в медленном темпе до 12 мин	
			102	11	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Кроссовая подготовка	
			103	12	Метание мяча на дальность	
			104	13	Развитие скоростно-силовых способностей	
			105	14	Метание мяча в цель	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

Раздел	Часы	№ урока в году	№ урока по теме	Тема урока	Контроль
Легкая атлетика	11	1	1	На стадионе: вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по легкой атлетике.	
		2	2	На стадионе: специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки.	
		3	3	На стадионе: тест бег 30 метров. Игра.	Тест
		4	4	На стадионе: тест прыжок в длину с места. Игра.	Тест
		5	5	Учет бег 60 метров. Тест челночный бег 3×10 метров.	Тест
		6	6	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	
		7	7	Тест бег 1000 метров. Игра.	Тест
		8	8	Прыжок в длину с 9-11беговых шагов, приземление.	
		9	9	Учет техники прыжка в длину с 9-11беговых шагов.	Учет
		10	10	Тест наклон вперед из положения сидя(стоя). Бег 1500 метров.	Тест
		11	11	Тест (мальчики) подтягивание на перекладине, (девочки) поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.	Тест
Волейбол	8	12	1	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по волейболу.	
		13	2	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
		14	3	Нижняя прямая подача.	
		15	4	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	
		16	5	Игра по упрощенным правилам.	
		17	6	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Лазание по канату.	
		18	7	Учет техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Учет
		19	8	Игровые задания на укороченной площадке.	
Баскетбол	4	20	1	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по баскетболу.	
		21	2	Повороты с мячом.	
		22	3	Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола.	
		23	4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Лазание по канату.	
Мини-футбол (футбол)	4	24	5	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по футболу; специальные упражнения и технические действия с мячом.	
		25	6	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов.	
		26	7	Удары с места и в движении, по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча.	
		27	8	Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.	
Гимнастика	18	28	1	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по гимнастике.	
		29	2	Упражнения на бревне (д). Упражнения на перекладине (м). Лазание по канату.	
		30	3	Передвижения на бревне ходьбой, приставными шагами, прыжками (д). Техника висов на перекладине (м).	

		31	4	Полушпагат и равновесие на одной ноге на бревне (д). На перекладине перемах и соскок (м)	
		32	5	Упражнения на бревне: равновесие и соскок (д). Упражнения на перекладине: висы, соскок (м).	
		33	6	Учет подтягивания в висе. Лазание по канату.	Учет
		34	7	Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	
		35	8	Опорный прыжок «ноги врозь».	
		36	9	Опорный прыжок «согнув ноги».	
		37	10	Опорный прыжок.	
		38	11	Опорный прыжок.	
		39	12	Учет техники опорного прыжка. Лазание по канату.	Учет
		40	13	Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев.	
		41	14	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д), в упор стоя ноги врозь (м).	
		42	15	Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову(м), (д) мост.	
		43	16	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), (девочки) кувырок назад в полушпагат, «Мост» из положения стоя.	
		44	17	Акробатические элементы. Лазание по канату.	
		45	18	Учет акробатических элементов.	Учет
Волейбол	3	46	1	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий по волейболу.	
		47	2	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
		48	3	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	
Лыжная подготовка	18	49	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке.	
		50	2	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков.	
		51	3	Учет техники одновременного одношажного хода.	Учет
		52	4	Техника подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево; техника торможения плугом.	
		53	5	Техника попеременного двухшажного хода.	
		54	6	Учет техники попеременного двухшажного хода.	Учет
		55	7	Обучение техники катания с горок; дистанция 2 километра.	
		56	8	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
		57	9	Техника катания с горок; дистанция 3 километров со средней скоростью.	
		58	10	Учет подъемов и спусков: подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	Учет
		59	11	Передвижения с чередованием ходов.	
		60	12	Дистанция до 3,5 километров со средней скоростью.	
		61	13	Учет – лыжные гонки.	Учет
		62	14	Эстафеты.	
		63	15	Дистанция 1,5 километра. Эстафеты.	
		64	16	Техника различных ходов на дистанции 2,5 километра (мальчики), 2 километра (девочки).	
		65	17	Техника различных ходов на дистанции 2,5 километра (мальчики), 2 километра (девочки).	
		66	18	Соревнования дистанция (девочки)- 2 километра, (мальчики)- 3 километра.	Учет
Плавание	6	67	1	Инструктаж по Охране Труда при занятиях на воде. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.	

		68	2	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	
		69	3	Имитационные движения для освоения техники плавания на груди и спине вольным стилем (кроль), брасс.	
		70	4	Имитационные движения для освоения техники плавания на груди и спине вольным стилем (кроль), брасс.	
		71	5	Плавание на боку с грузом в руке. Нырание в длину.	
		72	6	Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.	
Баскетбол	6	73	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по баскетболу. Правила соревнований. Броски мяча в кольцо.	
		74	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	
		75	3	Учет броска мяча двумя руками от головы с места.	Учет
		76	4	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Лазание по канату.	
		77	5	Учебная игра. Технические приемы и тактические действия.	
		78	6	Учет сгибание разгибание рук в упоре лежа. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	Учет
Мини-футбол (футбол)	7	79	1	Инструктаж по Охране Труда при занятиях футболом. Специальные упражнения и технические действия с мячом.	
		80	2	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов. Передача мяча.	
		81	3	Удары с места и в движении, по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча. Игра головой, использование корпуса.	
		82	4	Остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Обыгрыш сближающихся противников, финты.	
		83	5	Технические приемы и тактические действия.	
		84	6	Остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом. Правила соревнований.	
		85	7	Учет прыжки на скакалке. Игра по правилам.	Учет
Легкая атлетика	9	86	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Круговая эстафета.	
		87	2	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Тест наклон вперед из положения сидя (стоя).	Тест
		88	3	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	
		89	4	Тест (мальчики) подтягивание на высокой перекладине, (девочки) подтягивание на низкой перекладине. Тест поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.	Тест, Тест
		90	5	Учет техники прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	Учет
		91	6	Учет челночный бег 3×10 метров. Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов.	Учет
		92	7	Учет техники метания теннисного мяча на дальность. Тест бег 60 метров.	Учет Тест
		93	8	Тест бег 1000 метров.	Тест
		94	9	Тест бег 30 метров. Тест прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	Тест Тест
				95	1
Баскетбол	6	96	2	Передача мяча в тройках со сменой мест. Действия нападающего против нескольких защитников.	
		97	3	Лазание по канату. Штрафной бросок. Учебная игра.	
		98	4	Игровые задания (2×2, 3×2). Учебная игра.	

Волейбол	5	99	5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении. Учебная игра.	
		100	6	Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра.	
		101	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по волейболу. Правила соревнований.	
		102	2	Нижняя прямая подача мяча. Технические приемы и тактические действия.	
		103	3	Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи. Техника верхней подачи.	
		104	4	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	
		105	5	Игра по упрощенным правилам. Комбинации из освоенных элементов.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

Раздел	Часы	№ урока в году	№ урока по теме	Тема урока	Контроль
Легкая атлетика	11	1	1	На стадионе: вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.	
		2	2	На стадионе: специальные беговые упражнения. Учет бег 60 метров.	Учет
		3	3	На стадионе: специальные беговые упражнения. Учет челночный бег 3×10 метров. Игра.	Учет
		4	4	На стадионе: тест бег 30 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Тест
		5	5	Тест прыжок в длину с места. Эстафетный бег.	Тест
		6	6	Тест бег 1000 метров.	Тест
		7	7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега.	
		8	8	Метание теннисного мяча на дальность с 3 шагов.	
		9	9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, фаза полета, приземление.	
		10	10	Тест (мальчики) подтягивание на перекладине, (девочки) поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Тест наклон вперед из положения сидя (стоя).	Тест, Тест
		11	11	Учет бег 2000 метров.	Учет
Волейбол	8	12	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по волейболу.	
		13	2	Передача мяча над собой. Лазание по канату.	
		14	3	Комбинации из разученных перемещений.	
		15	4	Нижняя прямая подача, прием подачи.	
		16	5	Игра по упрощенным правилам.	
		17	6	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	
		18	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
		19	8	Нижняя прямая подача, прием подачи. Лазание по канату.	
Баскетбол	4	20	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по баскетболу.	
		21	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	
		22	3	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	
		23	4	Личная защита. Учебная игра.	

Мини-футбол (футбол)	4	24	1	Инструктаж по Охране Труда при занятиях футболом; специальные упражнения и технические действия с мячом.	
		25	2	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов.	
		26	3	Удары с места и в движении, по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча.	
		27	4	Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.	
Гимнастика	18	28	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по гимнастике.	
		29	2	Упражнения на бревне (д). Упражнения на перекладине (м). Лазание по канату.	
		30	3	Передвижения на бревне ходьбой, приставными шагами, прыжками (д). Техника висов на перекладине (м).	
		31	4	Полушпагат и равновесие на одной ноге на бревне (д). На перекладине перемах и соскок (м)	
		32	5	Упражнения на бревне: равновесие и соскок (д). Упражнения на перекладине: висы, соскок (м).	
		33	6	Учет подтягивания в виси. Лазание по канату.	Учет
		34	7	Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	
		35	8	Опорный прыжок «ноги врозь».	
		36	9	Опорный прыжок «согнув ноги».	
		37	10	Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	
		38	11	Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	
		39	12	Учет техники опорного прыжка. Лазание по канату.	Учет
		40	13	Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев.	
		41	14	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д), в упор стоя ноги врозь (м).	
		42	15	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), мост и поворот в упор присев (девочки).	
		43	16	Стойка на голове и руках, длинный кувырок (м), равновесия (д).	
		44	17	Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову(м), (д) мост из положения стоя.	
		45	18	Учет выполнения техники акробатических элементов.	Учет
Волейбол	3	46	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по волейболу.	
		47	2	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	
		48	3	Нижняя прямая подача, прием подачи.	
Лыжная подготовка	18	49	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке.	
		50	2	Техника одновременных и попеременных ходов.	
		51	3	Дистанция 2 километра.	
		52	4	Техника попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.	
		53	5	Дистанция 3 километра с переменной скоростью.	
		54	6	Совершенствовать технику ходов, спусков и подъемы изученными способами.	
		55	7	Совершенствовать технику ходов на учебном кругу, спуски и подъемы на скорость изученными способами.	
		56	8	Техника спусков и подъемов; учет торможение плугом.	Учет
		57	9	Техника спусков с поворотами плугом, переступанием.	
		58	10	На учебном кругу и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы.	
		59	11	Дистанция 3 километра со средней скоростью.	

		60	12	Техника различных ходов на дистанции 5 км	
		61	13	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	
		62	14	Дистанция 3 километра на время.	
		63	15	Учет - спуски с поворотами.	Учет
		64	16	Учет техники одновременных ходов.	Учет
		65	17	Учет техники попеременного двухшажного хода.	Учет
		66	18	Соревнования на дистанции (девочки)- 2 километра, (мальчики)- 3 километра.	Учет
Плавание	6	67	1	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий на воде. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.	
		68	2	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	
		69	3	Имитационные движения для освоения техники плавания на груди и спине вольным стилем (кроль), брасс.	
		70	4	Имитационные движения для освоения техники плавания на груди и спине вольным стилем (кроль), брасс.	
		71	5	Плавание на боку с грузом в руке. Нырание в длину.	
		72	6	Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.	
Баскетбол	6	73	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по баскетболу. Правила соревнований.	
		74	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	
		75	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	
		76	4	Учебная игра. Личная защита. Повороты с мячом. Бросок в кольцо.	
		77	5	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек.	
		78	6	Учет сгибание разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра.	Учет
Мини-футбол (футбол)	7	79	1	Инструктаж по Охране Труда при занятиях футболом. Специальные упражнения и технические действия с мячом.	
		80	2	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов. Передача мяча.	
		81	3	Удары с места и в движении, по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча. Игра головой, использование корпуса.	
		82	4	Остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Обыгрыш сближающихся противников, финты.	
		83	5	Технические приемы и тактические действия.	
		84	6	Остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом. Правила соревнований.	
		85	7	Учет прыжки на скакалке. Игра по правилам.	Учет
Легкая атлетика	9	86	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий, низкий старт. Ускорения. Эстафетный бег.	
		87	2	Тест (мальчики) подтягивание на высокой перекладине, (девочки) подтягивание на низкой перекладине.	Тест
		88	3	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	
		89	4	Тест поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.	Тест
		90	5	Тест бег 60 метров. Тест прыжок в длину с места	Тест Тест
		91	6	Учет челночный бег 3×10 метров. Круговая эстафета.	Учет
		92	7	Метание теннисного мяча на дальность с 3 шагов.	
		93	8	Тест бег 30 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	Тест

Баскетбол	6	94	9	Тест бег 2000 метров.	Тест
		95	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по баскетболу. Игровые задания (2×2, 3×3, 4×4).	
Волейбол	5	96	2	Учебная игра. Действия нападающего против нескольких защитников.	
		97	3	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	
		98	4	Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Технические приемы и тактические действия.	
		99	5	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Учебная игра.	
		100	6	Штрафной бросок. Игра. Лазание по канату.	
		101	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по волейболу. Правила соревнований.	
		102	2	Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи. Техника верхней подачи. Игра.	
		103	3	Нижняя прямая подача. Технические приемы и тактические действия.	
		104	4	Верхняя передача мяча в колоннах со сменой места.	
		105	5	Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

Раздел	Часы	№ урока в году	№ урока по теме	Тема урока	Контроль
Легкая атлетика	11	1	1	На стадионе: вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.	
		2	2	Учет бег 60 метров. Техника передачи эстафетной палочки.	Учет
		3	3	Тест бег 30 метров. Игра.	Тест
		4	4	Тест прыжок в длину с места. Круговая эстафета.	Тест
		5	5	Бег 2000 метров.	
		6	6	Тест челночный бег 3×10 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов.	Тест
		7	7	Метание мяча на дальность. Тест наклон вперед из положения сидя (стоя).	Тест
		8	8	Учет метание мяча на дальность с разбега.	Учет
		9	9	Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание»	
		10	10	Учет бег 2000 метров.	Учет
		11	11	Тест (мальчики) подтягивание на перекладине, (девочки) поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	Тест
Волейбол	8	12	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по волейболу.	
		13	2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	
		14	3	Нападающий удар при встречных передачах. Лазание по канату.	
		15	4	Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.	

		16	5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	
		17	6	Нижняя прямая подача, прием мяча.	
		18	7	Учебная игра. Лазание по канату.	
		19	8	Нападающий удар при встречных передачах.	
Баскетбол	4	20	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по баскетболу.	
		21	2	Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Лазание по канату.	
		22	3	Штрафной бросок. Нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	
		23	4	Нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3).	
Мини-футбол (футбол)	4	24	1	Инструктаж по Охране Труда при занятиях футболом; ведение мяча.	
		25	2	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов.	
		26	3	Удары с места и в движении, по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча.	
		27	4	Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.	
Гимнастика	18	28	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по гимнастике.	
		29	2	Упражнения на бревне (д). Упражнения на перекладине (м). Лазание по канату.	
		30	3	Передвижения на бревне ходьбой, приставными шагами, прыжками (д). Техника висов на перекладине (м).	
		31	4	Полушпагат и равновесие на одной ноге на бревне (д). На перекладине перемах и соскок (м)	
		32	5	Упражнения на бревне: равновесие и соскок (д). Упражнения на перекладине: висы, соскок (м).	
		33	6	Учет подтягивания в висе.	Учет
		34	7	Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	
		35	8	Опорный прыжок «ноги врозь». Лазание по канату.	
		36	9	Опорный прыжок «согнув ноги».	
		37	10	Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	
		38	11	Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	
		39	12	Учет техники опорного прыжка.	Учет
		40	13	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), 2 кувырка вперед слитно (д).	
		41	14	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д), в упор стоя ноги врозь (м).	
		42	15	Кувырок вперед в стойку ноги врозь (м), мост и поворот в упор присев (девочки).	
		43	16	Стойка на голове и руках, длинный кувырок (м), стойка на лопатках, равновесия (д).	
		44	17	Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову(м), (д) мост из положения стоя.	
		45	18	Учет выполнения техники акробатических элементов.	Учет
Волейбол	3	46	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по волейболу.	
		47	2	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	
		48	3	Нижняя прямая подача, прием подачи.	
Лыжная подготовка	18	49	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке.	
		50	2	Техника одновременных и попеременных ходов.	
		51	3	Дистанция 2 километра.	
		52	4	Техника попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.	
		53	5	Дистанция 3 километра с переменной скоростью.	
		54	6	Совершенствовать технику ходов, спусков и подъемы изученными способами.	

		55	7	Совершенствовать технику ходов на учебном кругу, спуски и подъемы на скорость изученными способами.	
		56	8	Техника спусков и подъемов; учет торможение плугом.	Учет
		57	9	Техника спусков с поворотами плугом, переступанием.	
		58	10	На учебном кругу и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы.	
		59	11	Дистанция 3 километра со средней скоростью.	
		60	12	Техника различных ходов на дистанции 5 км	
		61	13	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	
		62	14	Дистанция 3 километра на время.	
		63	15	Учет - спуски с поворотами.	Учет
		64	16	Учет техники одновременных ходов.	Учет
		65	17	Учет техники попеременного двухшажного хода.	Учет
66	18	Соревнования на дистанции (девочки)- 2 километра, (мальчики)- 3 километра.	Учет		
Плавание	6	67	1	Инструктаж по Охране Труда при проведении занятий на воде. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.	
		68	2	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	
		69	3	Имитационные движения для освоения техники плавания на груди и спине вольным стилем (кроль), брасс.	
		70	4	Имитационные движения для освоения техники плавания на груди и спине вольным стилем (кроль), брасс.	
		71	5	Плавание на боку с грузом в руке. Ныряние в длину.	
		72	6	Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.	
Баскетбол	6	73	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по баскетболу. Правила соревнований.	
		74	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Лазание по канату.	
		75	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	
		76	4	Повороты с мячом. Бросок в кольцо. Учебная игра. Личная защита.	
		77	5	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Лазание по канату.	
		78	6	Учет сгибание разгибание рук в упоре лежа. Игра.	Учет
Мини-футбол (футбол)	7	79	1	Инструктаж по Охране Труда при занятиях футболом. Специальные упражнения и технические действия с мячом.	
		80	2	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов. Передача мяча.	
		81	3	Удары с места и в движении, по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча. Игра головой, использование корпуса.	
		82	4	Остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Обыгрыш сближающихся противников, финты.	
		83	5	Технические приемы и тактические действия.	
		84	6	Остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом. Правила игры.	
		85	7	Учет прыжки на скакалке. Игра по правилам.	Учет
Легкая атлетика	9	86	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Эстафетный бег.	
		87	2	Высокий, низкий старт. Ускорения. Метание теннисного мяча на дальность с 3 шагов.	
		88	3	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Тест поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.	Тест

Баскетбол	6	89	4	Тест (мальчики) подтягивание на высокой перекладине, (девочки) подтягивание на низкой перекладине.	Тест
		90	5	Тест бег 60 метров. Тест прыжок в длину с места.	Тест Тест
		91	6	Учет бег 1000 метров. Игра.	Учет
		92	7	Учет челночный бег 3×10 метров. Круговая эстафета.	Учет
		93	8	Тест бег 30 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	Тест
		94	9	Тест бег 2000 м. Игра.	Тест
Волейбол	5	95	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по баскетболу. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия.	
		96	2	Игровые задания (2×2, 3×3, 4×4). Лазание по канату.	
		97	3	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	
		98	4	Быстрый прорыв (2×1). Действия нападающего против нескольких защитников.	
		99	5	Штрафной бросок. Учебная игра.	
		100	6	Игра. Накрывание мяча. Перехват мяча.	
		101	1	Инструктаж по Охране труда при проведении занятий по волейболу. Правила соревнований. Игра.	
		102	2	Нападающий удар в тройках через сетку. Прием мяча после подачи. Техника верхней подачи. Технические приемы и тактические действия.	
		103	3	Верхняя передача мяча в колоннах со сменой места. Передача мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	
		104	4	Верхняя подача, прием подачи. Одиночное и групповое блокирование.	
		105	5	Передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575848

Владелец Обожина Наталья Степановна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890898

Владелец Обожина Наталья Степановна

Действителен с 13.05.2024 по 13.05.2025