

Государственное бюджетное общеобразовательное образовательное учреждение
«Верхнечелнинская школа-интернат для детей с ОВЗ»
Республика Татарстан

«Рекомендовано»
Руководитель МО
_____ /Гурьянова Р.И.
Протокол № _____ от
«28» 08 20 20 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
ГБС(К)ОУ «Верхнечелнинская
Школа-интернат для детей с
ОВЗ»
/ Галимова А.А. 
«28» 08 20 20 г. 

«Утверждаю»
Директор ГБОУ
«Верхнечелнинская
школа-интернат для детей
с ОВЗ»
/ Карамов Р.К.
Приказ № _____ от
«01» 09 20 20.

Адаптированная рабочая программа
Основного общего образования
«Физическая культура»
5-9 класс

с. Верхние Челны
2020год

**Адаптированная общеобразовательная программа по физической культуре
5-9 классы**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «**Адаптированная физическая культура**» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 22.12.2015г. № 4/15).
-
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5 – 9 классы, сборник 1, под редакцией В.В. Воронковой, 2011;

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 класс, под редакцией И.М. Бгажноковой, 2013.

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

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения,

предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагressия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

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

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.

- 5 класс-102 часов, 3 часа в неделю.
- 6 класс-102 часов, 3 часа в неделю
- 7 класс-102 часов, 3 часа в неделю
- 8 класс-102 часов, 3 часа в неделю
- 9 класс-102 часов, 3 часа в неделю

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

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 корrigирующих 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 предложение способов их устранения;

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

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

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

5 класс

Минимальный уровень:- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное

их применение;- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении

строевых команд;- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;

подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр,

элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной

подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и

развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня

(физкультминутки);- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя;
бег, ходьба, прыжки и др.;- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;- знание спортивных традиций своего народа и других народов;- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

6 класс

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
представление о закаливании организма;
знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо

усвоенных (под руководством учителя);
выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре; самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок

7 класс

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма;

знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

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

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

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

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

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

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

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

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

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок

8 класс

Минимальный уровень :иметь знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; демонстрировать правильную осанку; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контрольно-ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; понимать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;иметь знания об основных физических качествах человека: сила,

быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела); выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, в различных изменяющихся условиях; выполнять акробатические и гимнастические комбинации под руководством учителя; участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх, осуществлять их судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя); планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; применять спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физической культуры

Достаточный уровень :иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в частности о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; выполнять общеразвивающие корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнять строевые действия в шеренге и колонне; знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; применять способы регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне, характеризовать признаки правильного исполнения; проводить со сверстниками подвижные игры, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; знать особенности физической культуры разных народов, связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения; объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе; размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр

9 класс

Минимальный уровень :иметь знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; демонстрировать правильную осанку; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; понимать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;иметь знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека(ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела); выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, в различных изменяющихся условиях; выполнять акробатические и гимнастические комбинации под руководством учителя; участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх, осуществлять их судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя); планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; применять спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физической культуры

Достаточный уровень :иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в частности о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; выполнять общеразвивающие корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнять строевые действия в шеренге и колонне; знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; применять способы регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне, характеризовать признаки правильного исполнения; проводить со сверстниками подвижные игры, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать

со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; знать особенности физической культуры разных народов, связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения; объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе; размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.
2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.
3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.
4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслинию социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

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 (корригирующие 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

Лыжная подготовка

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

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

Практический материал.

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

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

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

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.

++++

Тема

Количество часов

Классы

5	6	7	8	9
класс	класс	класс	класс	класс

Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
Легкая атлетика	28	28	28	28	28
Лыжная подготовка	11	11	11	10	10
Спортивные игры (волейбол)	20	20	20	21	21
Спортивные игры (баскетбол)	29	29	29	29	29
Общее количество часов	102	102	102	102	102
ИТОГО	510 часов				

5 класс

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

II укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

2 программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

№	Раздел	Кол. часов
1	Гимнастика	14
2	Легкая атлетика	28
3	Волейбол	20
4	Баскетбол	29
5	Лыжи	11
	Итого	102

6 класс

- **гимнастика** с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на

лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; сосок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); *ритмическая гимнастика*;

- **легкая атлетика**: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- **лыжные гонки**: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- **баскетбол**: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча* (ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- **волейбол**: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); *овладение техникой приема и передач мяча* (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, прием мяча снизу); *освоение техники нижней прямой подачи*; *овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, овладение организаторскими умениями*.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности

Общеподготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- баскетбол; волейбол : развитие выносливости, силы, быстроты

№	Раздел	Кол. часов
1	Гимнастика	14
2	Легкая атлетика	28
3	Волейбол	20
4	Баскетбол	29
5	Лыжи	11
	Итого	102

7 класс

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота налево-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; сосок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжи. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Стойка и перемещение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

№	Раздел	Кол. часов
1	Гимнастика	14
2	Легкая атлетика	28
3	Волейбол	20
4	Баскетбол	29
5	Лыжи	11
	Итого	102

8класс

Гимнастика с основами акробатики

Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке: Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

Комплекс УГГ – на каждом уроке: с предметами и без предметов

Висы: вис на согнутых руках, подтягивание, подъем переворотом, подъем силой.

Упражнение в равновесии. Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки: вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием». Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении.

Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости.

Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам и на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по

часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. **В результате изучения обучающийся должен уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.**

№	Раздел	Кол. часов
1	Гимнастика	14
2	Легкая атлетика	28
3	Волейбол	20
4	Баскетбол	29
5	Лыжи	11
	Итого	102

9 класс

Гимнастика с основами акробатики

Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке: Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

Комплекс УГГ – на каждом уроке: с предметами и без предметов

Висы: вис на согнутых руках, подтягивание, подъем переворотом, подъем силой.

Упражнение в равновесии. Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки: вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием». Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости.

Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание

и выбывание мяча. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам и на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. **В результате изучения обучающийся должен уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.**

№	Раздел	Кол. часов
1	Гимнастика	14
2	Легкая атлетика	28
3	Волейбол	20
4	Баскетбол	29
5	Лыжи	11
	Итого	102

Календарно -тематическое планирование 5-9 класс ФГОС

5 класс 1 четверть

№	Тема урока	Дата	
		По плану	факт
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.		
2	Ходьба в быстром темпе		
3	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.		
4	Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд.		
5	Разучивание техники бега на 30 метров из положения высокий старт		
6	Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.		
7	Совершенствование и учет бега на 30м из положения высокий старт. Совершенствование техники челночного бега.		
8	Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.		
9	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность		
10	Учет техники метания малого мяча на дальность		
11	Разучивание техники прыжка в длину с места		
12	Учет техники прыжка в длину с места		
13	Промежуточный инструктаж по технике безопасности.		

	Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах.		
14	Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Два сигнала»		
15	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра «Запрещенные движения»		
16	Индивидуальная работа с мячом		
17	Подвижные игры с элементами ОРУ		
18	Беговые и прыжковые подвижные игры		
19	Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа.		
20	Совершенствование техники ритма и темпа		
21	Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.		
22	Разучивание техники игры «Флаг на башне»		
23	Совершенствование техники командных игр		
24	Совершенствование техники игры «Точно в цель»		
II четверть			
25	Совершенствование техники подвижных игр с мячом		
26	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Значение утренней гимнастики.		
27	Разучивание техники строевых упражнений		
28	Разучивание техники ритма и темпа в танцевальных упражнениях.		
29	Разучивание техники выполнения перекатов вперед		
30	Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.		
31	Разучивание техники выполнения кувырка вперед.		
32	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.		
33	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.		
34	Круговая тренировка. Разучивание техники опорных прыжков.		
35	Совершенствование техники виса на перекладине и прыжков через скакалку.		
36	Разучивание техники акробатической комбинации.		
37	Совершенствование техники эстафет с предметами.		
38	Совершенствование техники эстафет с предметами.		

39	Совершенствование техники эстафет с предметами.		
40	Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке		
41	Разучивание техники лазания по наклонной гимнастической скамейке		
42	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамейке.		
43	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами		
44	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами		
45	Совершенствование техники игры «Космонавты»		
46	Круговая тренировка		
47	Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.		
48	Разучивание техники скользящего шага без палок.		

III четверть

49	Разучивание техники ступающего шага		
50	Разучивание техники поворотов переступанием без палок		
51	Совершенствование техники ступающего шага		
52	Совершенствование техники скользящего шага		
53	Совершенствование техники поворотов переступанием		
54	Разучивание техники подъёмов и спусков.		
55	Прохождение дистанции 300м		
56	Разучивание техники скользящего шага с палками.		
57	Совершенствование техники скользящего шага с палками		
58	Прохождение дистанции 1000м		
59	Коньки. Свободное катание		
60	Совершенствование техники движений по дуге с отталкиванием правым коньком		
61	Разучивание техники поворотов на месте		
62	Совершенствование техники поочередного отталкивания и скольжения.		
63	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Эстафеты с мячом.		
64	Разучивание техники игры в Пионербол		
65	Совершенствование техники игры в Пионербол		
66	Подвижные игры с мячом		
67	Подвижные игры с мячом		
68	Совершенствование техники игры в Пионербол		
69	Совершенствование техники игры в Пионербол		
70	Разучивание техники силы удара заданным отскоком.		

71	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку		
72	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку		
73	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность		
74	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность.		
75	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом		
76	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом		
77	Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.		
78	Совершенствование техники броска набивного мяча от груди снизу.		
79	Основы баскетбола. Разучивание техники ведения мяча.		
80	Основы баскетбола. Разучивание техники ведения мяча.		
81	Разучивание техники броска мяча по кольцу		
82	Совершенствование техники броска мяча по кольцу		
83	Знакомство с волейбольным мячом		
84	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку.		
85	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку		
86	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку		
87	Разучивание техники игры «Перестрелка»		
88	Совершенствование техники игры «Перестрелка»		
89	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого страта		
90	Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт		
91	Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт		
92	Разучивание техники низкого старта с преследованием		
93	Совершенствование техники низкого старта с преследованием.		
94	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность		
95	Совершенствование техники челночного бега 3х10		
96	Совершенствование техники челночного бега 3х10		
97	Совершенствование техники челночного бега 3х10		
98	Совершенствование техники прыжка в длину с места		
99	Учет техники прыжка в длину с места		
100	Игровой урок		
101	Игровой урок		
102	Итоговый. игровой урок		

6 класс 1 четверть

Номер урока	темы	Дата проведения	
		План	Факт
1	Физическая культура в современном обществе.		
2	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.		
3	Физическое развитие человека.		
4	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.		
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
6	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Здоровье и здоровый образ жизни.		
7	Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		
8	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.		
9	Оценка эффективности занятий. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).		
10	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.		
11	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров с высокого старта. финиширование;		
12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 30 метров с низкого старта. Бег 60 метров с низкого старта.		
13	ОРУ.Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60		

	метров с низкого старта. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.		
14	ОРУ. Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места.		
15	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование метания малого мяча на дальность.		
16	ОРУ. Бег на средние дистанции 1000м.		
17	ОРУ. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка упражнения на развитие выносливости.		
18	ОРУ. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка упражнения на развитие выносливости.		
19	ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); равномерный бег		
20	ОРУ. Тестирование бега на 1000м.		
21	Техника безопасности на уроках. ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев; кувырок назад в группировке в упор присев;		
22	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев; кувырок назад в группировке в упор присев;		
23	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Акробатические комбинации из 4-5 элементов.		
24	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Акробатические комбинации из 4-5 элементов.		

25	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и сосокок вперед.		
26	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и сосокок вперед.		
27	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Упражнения на низкой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе.		
28	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Разучивание комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Разучивание комбинации в партере (мальчики)		
29	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Повторение комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Повторение комбинации в партере (мальчики)		
30	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упоры, махи, сед ноги врозь, сосокок.		
31	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упоры, махи, сед ноги врозь, сосокок.		
32	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Упражнения на разновысоких брусьях (Девочки). Висы на верхней жерзди, размахивания, перемахи, сосокок.		
33	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Упражнения на разновысоких брусьях (Девочки). Висы на верхней жерзди, размахивания, перемахи, сосокок.		
34	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Лазанье по канату в три приёма. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя и стоя.		
35	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы.		

	Тестиирование подтягиваний на высокой перекладине (мальчики).		
36	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Тестиирование сгибания и разгибания локтевого сустава в упоре лёжа.		
37	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Тестиирование подъёма туловища из положения лёжа.		
38	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Стойка и перемещения игрока. Повороты с мячом на месте. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.		
39	ОРУ. Стойка и перемещения игрока. Повороты с мячом на месте. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.		
40	ОРУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола.		
41	ОРУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола.		
42	ОРУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. ОФ		
43	ОРУ. Ведение мяча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. СФП		
44	ОРУ. Ведение мяча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. СФП		
45	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.		
46	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.		

47	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.		
48	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения.Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.		
49	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения.Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.		
50	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.		
51	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча.		
52	ОРУ. СФП. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.		
53	ОРУ. ОФП. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.		
54	ОРУ. СФП. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.		
55	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Поворот переступанием на месте. Попеременный ход на лыжах. СФП		
56	ОРУ. Поворот переступанием на месте. Попеременный ход на лыжах. СФП		
57	ОРУ. Попеременный ход на лыжах. СФП		
58	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах.		
59	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах.		
60	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах.		
61	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.СФП		
62	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.		
63	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.		

64	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).		
65	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг		
66	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг		
67	ОРУ. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах.		
68	ОРУ. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах.		
69	ОРУ. Спуски в основной стойке с пологого склона. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой.		
70	ОРУ. Спуски в основной стойке с пологого склона. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой.		
71	Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором.		
72	Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором.		
73	Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.		
74	Тестирование Лыжная гонка на 1 км, 2 км.		
75	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.		
76	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.		
77	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.		
78	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача		

	мяча сверху двумя руками.		
79	ОРУ. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу.		
80	ОРУ. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу.		
81	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу. СФП		
82	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу.		
83	ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками.		
84	ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками.		
85	ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками.		
86	ОРУ. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.		
87	ОРУ. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. ОФП		
88	ОРУ. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.		
89	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.		
90	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.		
91	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.		
92	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега		
93	30 метров с низкого старта. Бег 60 метров с низкого старта.		

94	ОРУ.Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.		
95	ОРУ.Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места.		
96	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование метания малого мяча на дальность.		
97	ОРУ. Бег на средние дистанции 1000м.		
98	ОРУ. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка упражнения на развитие выносливости.		
99	ОРУ. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка упражнения на развитие выносливости. ОФП		
100	ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); равномерный бег;		
101	ОРУ. Тестирование бега на 1000м.		
102	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.		

7 класс 1 четверть

1	Физическая культура в современном обществе.		
2	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.		
3	Физическое развитие человека.		
4	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.		
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
6	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Здоровье и здоровый образ жизни.		
7	Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		
8	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. Организация досуга средствами физической культуры.		

9	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).		
10	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.		
11	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. финиширование; Бег 60 метров с низкого старта.		
12	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Бег на средние дистанции 1000м.		
13	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка,по пересёчённой местности до 2000м. ОФП		
14	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Тестирование бега 1000 метров.		
15	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.		
16	ОРУ. Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину.		
17	ОРУ. Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».		
18	ОРУ. Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.		
19	ОРУ. Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		

20	ОРУ. Тестирование метания малого мяча в цель.		
21	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Организующие команды и приемы. вперёд слитно. Два кувырка кувырок вперед в группировке в упор присев;СФП		
22	Организующие команды и приемы. ОРУ. кувырок назад в группировке в упор присев. Кувырок вперёд и назад слитно. Стойка на лопатках. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.		
23	Организующие команды и приемы. ОРУ. Кувырки вперёд, назад, акробатическая комбинация из 4-5 элементов.		
24	Организующие команды и приемы. ОРУ. Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов.		
25	Организующие команды и приемы. ОРУ. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Лазанье по канату в три приёма. Тестирование наклона вперед из положения, сидя и стоя.		
26	Организующие команды и приемы. ОРУ. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		
27	Организующие команды и приемы. ОРУ. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).СФП		
28	Организующие команды и приемы. ОРУ. опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки)		
29	Организующие команды и приемы. ОРУ. опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки)		
30	Организующие команды и приемы. ОРУ. опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки) Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.		
31	Организующие команды и приемы. ОРУ. Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.		

32	Организующие команды и приемы. ОРУ. упражнения на гимнастическом бревне (девочки) ходьба, повороты, выпады, соскок прогнувшись.		
33	Организующие команды и приемы. ОРУ. упражнения на гимнастическом бревне (девочки) ходьба, повороты, выпады, соскок прогнувшись.		
34	Организующие команды и приемы. ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упор, махи, седы, соскоки. СФП		
35	Организующие команды и приемы. ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упор, махи, седы, соскоки. СФП отжиманий в упоре лёжа.		
36	Организующие команды и приемы. ОРУ. Разновысоких брусьях (девочки) висы, перемахи, повороты соскоки.		
37	Организующие команды и приемы. ОРУ. Разновысоких брусьях (девочки) висы, перемахи, повороты соскоки. Тестирование подтягиваний		
38	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Стойка и перемещения игрока. Повороты с мячом на месте. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.		
39	ОРУ. Стойка и перемещения игрока. Повороты с мячом на месте. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.		
40	ОРУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола.		
41	ОРУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола.		
42	ОРУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола.		

43	ОРУ. Ведение мяча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.		
44	ОРУ. Ведение мяча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.		
45	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.		
46	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.		
47	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.		
48	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения.Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.		
49	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения.Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.		
50	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.		
51	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.		
52	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.		
53	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.		
54	ОРУ.. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.		
55	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Поворот переступанием на месте. Попеременный ход на лыжах.		
56	ОРУ. Поворот переступанием на месте. Попеременный ход на лыжах.		

57	ОРУ. Попеременный ход на лыжах.		
58	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах.		
59	ОРУ. Одновременный одношажный (стартовый вариант) ход на лыжах.		
60	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах.		
61	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.		
62	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.		
63	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.		
64	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).		
65	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).		
66	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).		
67	ОРУ. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах.		
68	ОРУ. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах.		
69	ОРУ. Спуски в основной стойке с пологого склона. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой.		
70	ОРУ. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой.		
71	Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором.		
72	Торможение плугом со склонов различной крутизны. Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.		

73	Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.		
74	Тестирование Лыжная гонка на 1 км девочки, 2 км мальчики		
75	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.		
76	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.		
77	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками. ОФП Передача мяча сверху двумя руками назад.		
78	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками. ОФП Передача мяча сверху двумя руками назад.		
79	ОРУ. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу.		
80	ОРУ. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу.		
81	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу. Приём мяча одной рукой снизу.		
82	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу. Приём мяча одной рукой снизу.		
83	ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками.		
84	ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками.		
85	ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками.		
86	ОРУ. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.		
87	ОРУ. Планирующая подача Приём мяча снизу. Приём -		

	передача мяча сверху двумя руками.		
88	ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.		
89	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.		
90	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.		
91	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.		
92	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);		
93	Специальные беговые упражнения. ОРУ. равномерный бег; упражнения на развитие выносливости.		
94	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10.		
95	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Тестирование челночного бега 3*10 метров.		
96	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег по полосе препятствий.		
97	Прыжковые упражнения. ОРУ. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.		
98	Прыжковые упражнения. ОРУ Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.		
99	Прыжковые упражнения. ОРУ Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание.		
100	Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.		

101	Тестирование метания малого мяча с места. Тестирование метания малого мяча с разбега.		
102	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.		

8 класс 1 четверть

1	Физическая культура в современном обществе.		
2	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.		
3	Физическое развитие человека.		

4	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.		
5	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
6	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.		
7	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.		
8	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. Организация досуга средствами физической культуры.		
9	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).		
10	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.		
11	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. Бег 60 метров с низкого старта.		
12	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров.		
13	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Тестирование		

	челночного бега 3*10 метров. Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).		
14	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка. Тестирование бега 1000 метров.		
15	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.		
16	Прыжковые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.		
17	Прыжковые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.		
18	ОРУ. Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		
19	Тестирование метания малого мяча в цель. Бег по полосе препятствий. Равномерный бег; упражнения на развитие выносливости. СФП.		
20	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); ОФП.		
21	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев;		
22	ОРУ. Два кувырка вперед слитно, Кувырок вперед с трёх шагов разбега.		
23	ОРУ. Кувырок назад в группировке в упор присев; Кувырок вперед и назад слитно,		
24	ОРУ. Стойка на лопатках, из упора присев перекат назад в		

	стойку на лопатках.		
25	ОРУ. кувырок назад из стойки на лопатках в полуспагат; на голове.		
26	ОРУ. Разучивание акробатической комбинации из 4-5 элементов.		
27	ОРУ. Повторение акробатической комбинации из 4-5 элементов.		
28	ОРУ. Повторение акробатической комбинации из 4-5 элементов. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя и стоя. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		
29	ОРУ. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		
30	ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и сосокок вперед. Опорный прыжок через козла ноги врозь.		
31	ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и сосокок вперед. Опорный прыжок, через козла согнув ноги. Тестирование сгибания и разгибания в локтевом суставе в упоре лёжа.		
32	ОРУ. Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.		
33	ОРУ. Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе, сосокок. Упражнение на бревне (девочки) ходьба, прыжки, повороты, сосокок. Тестирование подтягиваний .		
34	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упор, махи, седы, сосокки.		
35	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упор, махи, седы, сосокки.		

36	ОРУ. Разновысоких брусьях (девочки). Висы, перемахи, повороты соскоки.		
37	ОРУ. Разновысоких брусьях (девочки). Висы, перемахи, повороты соскоки. Лазанье по канату в три приёма		
38	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. СФП		
39	ОРУ. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. СФП		
40	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
41	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
42	ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола.		
43	ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола.		
44	ОРУ. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.		
45	ОРУ. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.		
46	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.		
47	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.		
48	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча после ведения.		
49	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча после ведения.		

50	ОРУ .Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте.		
51	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте.		
52	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.		
53	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.		
54	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.		
55	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Попеременный двухшажный ход на лыжах.		
56	. Попеременный двухшажный ход на лыжах.		
57	. Попеременный двухшажный ход на лыжах.		
58	. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.		
59	. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.		
60	. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.		
61	. Одновременный бесшажный ход.		
62	. Одновременный бесшажный ход.		
63	. Одновременный бесшажный ход.		
64	. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг.		
65	Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг.		

66	. Перешагивание на лыжах небольших препятствий.		
67	ОРУ. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Спуски в основной стойке с пологого склона.		
68	Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Спуски в основной стойке с пологого склона.		
69	. Подъём на склон скользящим шагом. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны.		
70	. Подъём на склон скользящим шагом. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны.		
71	Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором. Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.		
72	. Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором. Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.		
73	Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Лыжная гонка на 1 км, 2 км.		
74	. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Лыжная гонка на 1 км, 2 км.		
75	Техника безопасности на уроках.. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.		
76	. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.		
77	. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.Приём - передача мяча сверху двумя руками.		
78	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.Приём - передача мяча сверху двумя руками.		
79	Передача мяча сверху двумя руками назад.		

80	. Передача мяча сверху двумя руками назад.		
81	. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками.		
82	. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками.		
83	Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача.		
84	. Нижняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		
85	. Нижняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		
86	Приём мяча одной рукой снизу. Верхняя прямая подача.		
87	. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		
88	. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		
89	Планирующая подача. Верхняя боковая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		
90	. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		
91	Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		
92	Техника безопасности на уроках.. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.		
93	Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка. Тестирование бега 1000 метров.		
94	. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);		

95	. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.		
96	. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.		
97	. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.		
98	. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.		
99	. Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.		
100	. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.		
101	. Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование метания малого мяча в цель.		
102	Общехищическая подготовка Специальная физическая подготовка (Упражнения общеразвивающей направленности .		

9 класс 1 четверть

Номер урока	темы	Дата проведения	
		План	Факт
1	Физическая культура в современном обществе.		
2	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.		
3	Физическое развитие человека.		
4	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.		
5	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
6	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.		
7	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.		
8	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. Организация досуга средствами физической культуры.		
9	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).		
10	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.		
11	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения.. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. Бег 60 метров с низкого старта.		
12	Специальные беговые упражнения.. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров.		
13	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Тестирование челночного бега 3*10 метров. Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).		
14	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка. Тестирование бега 1000 метров.		
15	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.		
16	Прыжковые упражнения. . Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.		
17	Прыжковые упражнения. . Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.		
18	Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега.Метание		

	малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		
19	Тестирование метания малого мяча в цель. Бег по полосе препятствий. Равномерный бег; упражнения на развитие выносливости.		
20	Специальные беговые упражнения.. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);		
21	Техника безопасности на уроках.. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев;		
22	. Два кувырка вперёд слитно, Кувырок вперёд с трёх шагов разбега.		
23	. Кувырок назад в группировке в упор присев; Кувырок вперёд и назад слитно,		
24	. Стойка на лопатках, из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.		
25	. кувырок назад из стойки на лопатках в полуушпагат; на голове.		
26	. Разучивание акробатической комбинации из 4-5 элементов.		
27	. Повторение акробатической комбинации из 4-5 элементов.		
28	Повторение акробатической комбинации из 4-5 элементов. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя и стоя. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		
29	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		
30	. Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и сосокок вперед. Опорный прыжок через козла ноги врозь.		
31	ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик		

	прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и сосокок вперед. Опорный прыжок, через козла согнув ноги. Тестирование сгибания и разгибания в локтевом суставе в упоре лёжа.		
32	. Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.		
33	. Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе, сосокок. Упражнение на бревне (девочки) ходьба, прыжки, повороты, сосокок. Тестирование подтягиваний .		
34	. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упор, махи, седы, сосокки.		
35	. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упор, махи, седы, сосокки.		
36	. Разновысоких брусьях (девочки). Висы, перемахи, повороты сосокки.		
37	. Разновысоких брусьях (девочки). Висы, перемахи, повороты сосокки. Лазанье по канату в три приёма		
38	Техника безопасности на уроках.. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.		
39	. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.		
40	. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
41	. Ловля и передача мяча двумя руками от груди..		
42	. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола.		
43	. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола.		
44	. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча		

	одной рукой сбоку.		
45	. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.		
46	. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.		
47	. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.		
48	. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча после ведения.		
49	Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча после ведения.		
50	.Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте.		
51	. Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте.		
52	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.		
53	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.		
54	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.		
55	Техника безопасности на уроках..		
56	Попеременный двухшажный ход на лыжа		
57	. Попеременный двухшажный ход на лыжах.		
58	. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.		
59	. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.		
60	. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный		

	одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.		
61	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.		
62	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.		
63	. Одновременный бесшажный ход.		
64	. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).		
65	. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).		
66	ОРУ. Перешагивание на лыжах небольших препятствий.		
67	ОРУ. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Спуски в основной стойке с пологого склона.		
68	. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Спуски в основной стойке с пологого склона.		
69	ОРУ. Подъём на склон скользящим шагом. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны.		
70	ОРУ. Подъём на склон скользящим шагом. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны.		
71	ОРУ. Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором. Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.		
72	. Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором. Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.		
73	ОРУ. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Лыжная гонка на 1 км, 2 км.		
74	ОРУ. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.		

	Лыжная гонка на 1 км, 2 км.		
75	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.		
76	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.		
77	. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.Приём - передача мяча сверху двумя руками.		
78	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.Приём - передача мяча сверху двумя руками.		
79	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками назад.		
80	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками назад.		
81	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками.		
82	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками.		
83	. Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача.		
84	.Нижняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		
85	ОРУ. Нижняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		
86	ОРУ. Приём мяча одной рукой снизу. Верхняя прямая подача.		
87	ОРУ. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		
88	ОРУ. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		
89	ОРУ. Планирующая подача. Верхняя боковая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		
90	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		

91	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		
92	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.		
93	. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка. Тестирование бега 1000 метров.		
94	ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);		
95	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.		
96	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.		
97	ОРУ. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.		
98	ОРУ. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.		
99	ОРУ. Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.СФП		
100	ОРУ. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.		
101	ОРУ. Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование метания малого мяча в цель.ОФП		

102	Общефизическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения общеразвивающей направленности		
-----	---	--	--

Лист изменений

№ п/п	№ урока	Тема урока	Причины изменений	Корректировка (изменен, объединен, внесен, аннулирован)	Подпись учителя	Согласовано зам. директора по УВР

