

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
НОВОБУРАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

МОУ "СОШ п. ДИНАМОВСКИЙ"

РАССМОТРЕНО

МО «Естественно-научного цикла»

№1 от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Кротова Н.В.

№1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кондратьев Е.С.

№ 95 от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

п. Динамовский, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование» в целях подготовки учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

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

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

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками

снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Физическая подготовка, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

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

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание

ног в висячем положении на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
-

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- продемонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

1	Базовая часть, модули	54ч	54ч	54ч	54 ч	54ч		www.edu.ru
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока						www.school.edu.ru
1.2	Лёгкая атлетика	14ч	14ч	14ч	14ч	14ч	4	https://uchi.ru/
1.3	Гимнастика	13ч	13ч	13ч	13ч	13	3	
1.4	Волейбол	14ч	14ч	14ч	14ч	14ч	3	
1.5	Лыжная подготовка	13ч	13ч	13ч	13ч	13ч	1	
2	Вариативная часть, модули	14ч	14ч	14ч	14ч	14ч		
2.1	Баскетбол	14ч	14ч	14ч	14ч	14ч	3	
	Итого:	68ч	68ч	68ч	68 ч.	68ч.	14	

Учебно- материальное, техническое обеспечение учебного процесса

Спортивное оборудование:

1. Бревно напольное
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Канат

11. Кегли
12. Обруч пластиковый детский.
13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Рулетка измерительная.
16. Лыжи детские (с креплениями и палками).
17. Щит баскетбольный тренировочный.
18. Мостик
20. Сетка волейбольная.
21. Аптечка.

Календарно-тематическое планирование. Физическая культура 5 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
1	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
2	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40м, специальные беговые упражнения,	1			

	развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние л/а упражнений на здоровье .Инструктаж по ТБ				
3	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1			
4	Контроль. Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/а упражнений на различные системы организма. Инструктаж по ТБ	1			
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную мишень(1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование уровня физической подготовленности. Инструктаж по ТБ	1			
6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную мишень (1x1) С 5-6 м. ОРУ .Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование уровня физической подготовленности. Инструктаж по ТБ	1			
7	Контроль. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную мишень(1x1) С 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
8	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения .ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Подтягивание в висе .Развитие силовых способностей.	1			
9	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
10	Строевые упражнения .ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м) ,смешанные висы(д).Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
11	Контроль. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
12	Строевые упражнения и перестроения. ОРУ предметами на мест . Вскок в упор присев . Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
13	Строевые упражнения и перестроения. ОРУ предметами на месте. Вскок в упор присев Лазание по канату.. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
14	Строевые упражнения и перестроения. ОРУ предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
15	Контроль. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Лазание по канату. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
16	Строевой шаг. Кувырок вперед. Ходьба по бревну на носках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			

17	Строевой шаг. Кувырок вперёд и назад. Ходьба по бревну. Эстафеты .ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
18	Строевой шаг. Кувырок вперёд и назад. Ходьба по бревну. Эстафеты .ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
19	Строевой шаг. Кувырок вперёд и назад. Ходьба по бревну. Эстафеты .ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
20	Контроль. Оценка техники акробатической комбинации, комбинации в равновесии. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1			
21	Правила ТБ на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			
22	Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ.	1			
23	Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ.	1			
24	Контроль. Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ.	1			
25	Стойка игрока, перемещения в стойке. Приём мяча снизу двумя руками над собой на месте. Передача двумя руками сверху в парах. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Инструктаж по ТБ.	1			
26	Стойка игрока, перемещения в стойке. Приём мяча снизу двумя руками над собой на месте. Передача двумя руками сверху в парах. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Инструктаж по ТБ.	1			
27	Стойка игрока, перемещения в стойке. Приём мяча снизу двумя руками над собой на месте. Передача двумя руками сверху в парах. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Инструктаж по ТБ.	1			
28	Стойка игрока, перемещения в стойке. Приём мяча снизу двумя руками над собой на месте. Передача двумя руками сверху в парах. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Инструктаж по ТБ.	1			
29	Контроль. Приём мяча снизу двумя руками над собой на месте. Передача двумя руками сверху в парах. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Инструктаж по ТБ.	1			
30	Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Поддача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Инструктаж по ТБ.	1			
31	Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Поддача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Инструктаж по ТБ.	1			
32	Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Поддача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Инструктаж по ТБ.	1			

33	Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Подача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Инструктаж по ТБ.	1			
34	Контроль. Подача мяча. Передачи мяча в парах. Игра в мини- волейбол. Инструктаж по ТБ.	1			
35	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-х шажный ход. Подвижные игры. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1			
36	Попеременный 2-х шажный ход. Подвижные игры. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
37	Попеременный 2-х шажный ход. Подвижные игры. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
38	Попеременный 2-х шажный ход. Подвижные игры. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
39	Одновременный 2-х шажный ход. Попеременный 2-х шажный ход. Подвижные игры. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ	1			
40	Одновременный 2-х шажный ход. Попеременный 2-х шажный ход. Подвижные игры. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ	1			
41	Одновременный 2-х шажный ход. Попеременный 2-х шажный ход. Подвижные игры. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ	1			
42	Одновременный 2-х шажный ход. Попеременный 2-х шажный ход. Подвижные игры. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ	1			
43	Повороты на месте. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ	1			
44	Преодоление подъёмов. Подвижные игры. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ	1			
45	Спуски в основной и низкой стойке. Подвижные игры. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ	1			
46	Торможение «плугом», «упором». Подвижные игры. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ	1			
47	Контроль. Оценка техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км на время. Инструктаж по ТБ	1			
48	Правила ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений.	1			
49	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
50	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
51	Контроль. Оценка техники передвижений игрока. Ведения мяча на месте. Остановки	1			

	прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.				
52	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок мяча в движении. Личная защита. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
53	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок мяча в движении. Личная защита. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
54	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок мяча в движении. Личная защита. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
55	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок мяча в движении. Личная защита. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
56	Контроль. Оценка техники ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Броска мяча в движении. Личная защита. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
57	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие 2-х игроков. . Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
58	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие 2-х игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
59	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие 2-х игроков. . Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
60	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие 2-х игроков. . Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
61	Контроль. Оценка техники Вырывания и выбивания мяча. Броска одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие 2-х игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
62	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	1			
63	Высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
64	Высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Встречная эстафета. Специальные	1			

	беговые упражнения. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.				
65	Контроль. Бег 30, 60м. на результат. Эстафеты. . Инструктаж по ТБ.	1			
66	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Тестирование уровня физической подготовленности. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
67	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Тестирование уровня физической подготовленности. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
68	Контроль. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1			

Тематическое планирование. Физическая культура. 6 класс.

1	Правила по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт до 15 -30 м, бег по дистанции 40-50м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1	Дата план	Дата факт	Примечание
2	. Высокий старт до 15 -30 м, бег по дистанции 40-50м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
3	. Высокий старт до 15 -30 м, бег по дистанции 40-50м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
4	Контроль. Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1			
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование уровня физической подготовленности. Инструктаж по ТБ. Терминология прыжков в длину.	1			
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование уровня физической подготовленности. Инструктаж по ТБ. Терминология метания.	1			
7	Контроль. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1			
8	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения .ОРУ без предметов. Подъём переворотом в упор (м),смешанные висы(д).Подтягивание в висе .Развитие силовых способностей.	1			
9	. Строевые упражнения .ОРУ без предметов. Подъём переворотом в упор (м),смешанные висы(д).Подтягивание в висе .Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1			
10	. Строевые упражнения .ОРУ без предметов. Подъём переворотом в упор (м),смешанные висы(д).Подтягивание в висе .Развитие силовых способностей. . Инструктаж по ТБ.	1			
11	Контроль. Оценка техники подъёма переворотом в упор (м),смешанных висов(д).Подтягивание в висе .Развитие силовых способностей. . Инструктаж по ТБ.	1			
12	Прикладные упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. . Инструктаж по ТБ.	1			
13	Прикладные упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на	1			

	гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. . Инструктаж по ТБ.				
14	Прикладные упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. . Инструктаж по ТБ.	1			
15	Контроль. Оценка техники опорного прыжка. Прохождение полосы препятствий. Развитие скоростно- силовых способностей. . Инструктаж по ТБ.	1			
16	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью – выполнение комбинации. Лазание по канату. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1			
17	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью – выполнение комбинации. Лазание по канату. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1			
18	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью – выполнение комбинации. Лазание по канату. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1			
19	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью – выполнение комбинации. Лазание по канату. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1			
20	Контроль. Оценка техники акробатической комбинации. Лазание по канату. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1			
21	Правила ТБ на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Приём мяча снизу в парах. Игра по упрощённым правилам.	1			
22	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Приём мяча снизу в парах. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ.	1			
23	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Приём мяча снизу в парах. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ.	1			
24	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Приём мяча снизу в парах. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ.	1			
25	Контроль. Оценка техники передач мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ.	1			
26	Стойка и передвижения игрока. Приём мяча снизу в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ.	1			
27	Стойка и передвижения игрока. Приём мяча снизу в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Подача мяча. Игра по упрощённым	1			

	правилам. Инструктаж по ТБ.				
28	Стойка и передвижения игрока. Приём мяча снизу в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ.	1			
29	Стойка и передвижения игрока. Приём мяча снизу в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ.	1			
30	Контроль. Приём мяча снизу в парах. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ	1			
31	Стойка и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов в парах. . Поддача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ	1			
32	Стойка и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов в парах. . Поддача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ	1			
33	Стойка и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов в парах. . Поддача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ	1			
34	Контроль. Поддача мяча. Оценка техники подачи мяча. Комбинация из разученных элементов в парах. . Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ	1			
35	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1			
36	. Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
37	. Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
38	. Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
39	Одновременный одношажный ход. . Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
40	Одновременный одношажный ход. . Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
41	Одновременный одношажный ход. . Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
42	Одновременный одношажный ход. . Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
43	Повороты на лыжах: переступанием в движении. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			

44	Спуски в основной и низкой стойке. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ	1			
45	Преодоление подъёмов ступающим шагом. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ	1			
46	Торможение плугом. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км. Инструктаж по ТБ	1			
47	Контроль. Оценка техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км на время.	1			
48	Правила ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Остановка 2 шагами. Передача 2 руками от груди в движении. Сочетание приёмов: ведение , передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений.	1			
49	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Остановка 2 шагами. Передача 2 руками от груди в движении. Сочетание приёмов: ведение , передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
50	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Остановка 2 шагами. Передача 2 руками от груди в движении. Сочетание приёмов: ведение , передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
51	Контроль. Оценка техники ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Остановки 2 шагами. Передач 2 руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
52	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча с изменением направления. Передачи 2 руками от груди, от плеча, от головы на месте и в движении. Бросок мяча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3. . Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
53	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча с изменением направления. Передачи 2 руками от груди, от плеча, от головы на месте и в движении. Бросок мяча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3. . Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
54	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча с изменением направления. Передачи 2 руками от груди, от плеча, от головы на месте и в движении. Бросок мяча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3. . Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
55	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча с изменением направления. Передачи 2 руками от груди, от плеча, от головы на месте и в движении. Бросок мяча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3. . Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			

56	Контроль. Оценка техники ведения мяча с изменением направления. Броска мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
57	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча. Перехват мяча. Бросок мяча с места после остановки и в движении. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
59	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча. Перехват мяча. Бросок мяча с места после остановки и в движении. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
60	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча. Перехват мяча. Бросок мяча с места после остановки и в движении. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
61	Контроль. Оценка техники передач мяча в тройках в движении со сменой мест. Броска мяча с места после остановки. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
62	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	1			
63	Высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
64	Высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
65	Контроль. Бег на результат 30, 60м. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1			
66	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Специальные беговые упражнения. Тестирование уровня физической подготовленности. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
67	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Специальные беговые упражнения. Тестирование уровня физической подготовленности. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
68	Контроль. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1			

Тематическое планирование. Физическая культура 7 класс.

№ урока	Тема урока.	Количество часов.	Дата план	Дата факт	Примечание
1	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств.	1			
2	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
3	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств.	1			
4	Контроль. Бег на результат 30, 60м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование уровня физической подготовленности. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	1			
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Тестирование уровня физической подготовленности. Инструктаж по ТБ	1			
7	Контроль. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
8	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подъём переворотом упор, передвижения в висе, подтягивания в висе (м). Разновидности висов (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей .	1			
9	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подъём переворотом упор, передвижения в висе , подтягивания в висе (м). Разновидности висов (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей .Инструктаж по ТБ.	1			
10	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подъём переворотом упор, передвижения в висе, подтягивания в висе (м). Разновидности висов (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей .Инструктаж по ТБ.	1			
11	Контроль. Оценка техники выполнения подъёма переворотом, подтягивания в висе (м). Разновидности висов, подтягивания в висе лёжа (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
12	Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). ОРУ с предметами. Прикладные упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
13	Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). ОРУ с предметами. Прикладные упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			

14	Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). ОРУ с предметами. Прикладные упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
15	Контроль. Оценка техники выполнения опорного прыжка. Прохождение полосы препятствий. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
16	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, согнув ноги (м). Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя (д). Лазание по канату. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
17	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, согнув ноги (м). Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя (д). Лазание по канату. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
18	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, согнув ноги (м). Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя (д). Лазание по канату. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
19	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, согнув ноги (м). Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя (д). Лазание по канату. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
20	Контроль. Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Лазание по канату. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
21	Правила ТБ на уроках волейбола. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах. Приём мяча снизу 2 руками в парах. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации движений.	1			
22	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах. Приём мяча снизу 2 руками в парах. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
23	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах. Приём мяча снизу 2 руками в парах. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
24	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах. Приём мяча снизу 2 руками в парах. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
25	Контроль. Оценка техники выполнения передач мяча в парах. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
26	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Приём мяча снизу 2 руками в парах через сетку. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
27	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Приём мяча снизу 2 руками в парах через сетку. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			

28	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Приём мяча снизу 2 руками в парах через сетку. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
29	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху 2 руками в парах через сетку. Приём мяча снизу 2 руками в парах через сетку. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
30	Контроль. Оценка техники выполнения передач мяча в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
31	Стойка и перемещения игрока. Комбинация из освоенных элементов в парах (приём, передача, удар). Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
32	Стойка и перемещения игрока. Комбинация из освоенных элементов в парах (приём, передача, удар). Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
33	Стойка и перемещения игрока. Комбинация из освоенных элементов в парах (приём, передача, удар). Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
34	Контроль. Оценка техники выполнения комбинации из освоенных элементов в парах (приём, передача, удар) Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
35	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-х шажный ход. Развитие выносливости. Эстафеты. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1			
36	Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
37	Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
38	Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
39	Одновременный одно шажный ход. Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
40	Одновременный одно шажный ход. Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			

41	Одновременный одно шажный ход. Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
42	Одновременный одно шажный ход. Попеременный 2-х шажный ход. Эстафеты. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
43	Переход с хода на ход: с попеременных на одновременные. Эстафеты. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
44	Преодоление подъёмов ступающим шагом. Эстафеты. Прохождение дистанции до 3,5 км. Инструктаж по ТБ.	1			
45	Спуски в основной и низкой стойке. Эстафеты. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км. Инструктаж по ТБ	1			
46	Торможение « плугом», « упором». Эстафеты. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км. Инструктаж по ТБ	1			
47	Контроль. Оценка техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км на время. Инструктаж по ТБ	1			
48	Правила ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка 2 шагами. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра. Развитие координации движений.	1			
49	Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка 2 шагами. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
50	Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка 2 шагами. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
51	Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка 2 шагами. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
75	Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка 2 шагами. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
76	Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка 2 шагами. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
52	Контроль. Оценка техники выполнения поворотов и остановок с мячом. Броска мяча в движении. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
53	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение, передачи и броски мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 x1. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
54	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение, передачи и броски	1			

	мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 x1. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.				
55	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение, передачи и броски мяча с сопротивлением .Быстрый прорыв 2 x1. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
56	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение, передачи и броски мяча с сопротивлением Быстрый прорыв 2 x1. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
57	Контроль. Оценка техники выполнения ведения, передач и бросков мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 x1. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
58	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение, и броски мяча в движении с сопротивлением. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2 x1. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
59	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение, и броски мяча в движении с сопротивлением. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2 x1. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
60	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение, и броски мяча в движении с сопротивлением. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2 x1. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
61	Контроль. Оценка техники выполнения передач мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2 x1. Учебная игра. Развитие координации движений. Инструктаж по ТБ.	1			
62	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств.	1			
63	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
64	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
65	Контроль. Бег на результат 30, 60м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1			
66	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование уровня физической подготовленности. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	1			
67	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование уровня	1			

	физической подготовленности. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.				
68	Контроль. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1			

Тематическое планирование. Физическая культура 8 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт	Примечание
1	Низкий старт до 30-40 м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
2.	Низкий старт до 30-40 м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
3	Низкий старт до 30-40 м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
4	Контроль. Бег на результат 60м. ОРУ. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1			
5	Прыжок в длину с 11-13беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
6	Прыжок в длину с 11-13беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Тестирование уровня физической подготовленности. Инструктаж по ТБ	1			
7	Контроль. Прыжок в длину на результат. Техника метания мча с разбега. Инструктаж по ТБ	1			
8	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками(м).Разновидность висов(д).Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
9	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками(м).Разновидность висов(д).Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			

10	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками(м).Разновидность висов(д).Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
11	Контроль .Выполнение подъёма переворота и висов на технику. Подтягивание в висе. Инструктаж по ТБ	1			
12	Выполнение команды «Прямо!» ,поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
13	Выполнение команды «Прямо!», и поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Комбинация на рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
14	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Комбинация на рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
15	Контроль. Оценка техники комбинации в равновесии. Опорный прыжок. Прикладные упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
16	Кувырок назад, стойка «ноги врозь»(м).Мост и поворот в упор на одном колене(д).ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых качеств .Инструктаж по ТБ	1			
17	Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок(м).ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
18	Кувырок назад, стойка «ноги врозь»(м). Длинный кувырок, стойка на голове(м).Мост и поворот в упор на одном колене(д).ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
19	Кувырок назад, стойка «ноги врозь»(м). Длинный кувырок, стойка на голове(м).Мост и поворот в упор на одном колене(д).ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
20	Контроль .Оценка техники акробатической комбинации. Лазание по канату в два приёма. Инструктаж по ТБ	1			

21	Правила ТБ на уроках волейбола. Стойка и передвижение игрока .Комбинация из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	1			
22	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1			
23	Стойка и передвижение игрока .Комбинация из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1			
24	.Стойка и передвижение игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1			
25	Контроль. Оценка техники передач над собой во встречных колоннах. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1			
26	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1			
27	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1			
28	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1			
29	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.				
30	Контроль .Оценка техники верхней передачи в парах через сетку. Игра по упрощённым	1			

	правилам .Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.				
31	Комбинация из разученный перемещений. Передача в тройках после перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола	1			
32	Комбинация из разученный перемещений. Передача в тройках после перемещений. Передача над собой во встречных колоннах .Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола	1			
33	Комбинация из разученный перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола	1			
34	Контроль .Оценка техники подачи ,приёма подачи. Игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ТБ	1			
35	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-х шажный ход. П/и «Слушай сигнал», «Слалом» .Прохождение дистанции 4км.	1			
36	Попеременный 2-х шажный ход. П/и «Слушай сигнал», «Слалом». Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
37	Попеременный 2-х шажный ход.П/и «Слушай сигнал», «Слалом». Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
38	Попеременный 2-х шажный ход.П/и «Слушай сигнал», «Слалом» .Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
39	Одновременный одношажный ход, одновременный 2-х шажный ход. Попеременный 2-х шажный ход. П/и «Снежком в цель», «Слалом». Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
40	Одновременный одношажный ход, одновременный 2-х шажный ход. Попеременный 2-х шажный ход. П/и «Снежком в цель», «Слалом». Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
41	Одновременный одношажный ход ,одновременный 2-х шажный ход. Попеременный 2-х шажный ход. П/и «Снежком в цель», «Слалом». Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
42	Одновременный одношажный ход, одновременный 2-х шажный ход. Попеременный 2-х	1			

	шажный ход. П/и «Снежком в цель», «Слалом». Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки.				
43	Переходы с хода на ход: с попеременных на одновременные через один шаг. Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
44	Повороты из «плуга» на параллельных лыжах. П/и 2Спускаясь со склона» Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
45	Спуски в высокой и низкой стойке. Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
46	Торможение боковым соскальзыванием на параллельных лыжах. Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
47	Контроль .Оценка техники лыжных ходов. Прохождение дистанции на время -3км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
48	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
49	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра .Развитие координационных способностей. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
50	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
51	Контроль .Оценка техники передач, ведения и бросков мяч с сопротивлением. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	1			
52	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Игровые задания2х2,3х3,4х.Учебная игра .Развитие координационных способностей. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
53	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Игровые задания2х2,3х3,4х. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль. Правила ТБ на уроках	1			

	баскетбола.				
54	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
55	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
56	Контроль. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х. Развитие координационных способностей. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
57	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
58	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
59	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
60	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
61	Контроль. Оценка техники штрафного броска. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
62	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1			

63	Низкий старт 30-40м.Бег по дистанции 70-80м.Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств .Инструктаж по ТБ	1			
64	Низкий старт 30-40м.Бег по дистанции 70-80м.Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения .Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств .Инструктаж по ТБ Тестирование уровня физической подготовленности.	1			
65	Контроль .Бег на результат 60м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
66	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование уровня физической подготовленности. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
67	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование уровня физической подготовленности. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
68	Контроль . Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. 150г мяча на дальность с 5-6 шагов. Инструктаж по ТБ	1			

Тематическое планирование. Физическая культура 9 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт	Примечание
1	Низкий старт до 30м.Бег по дистанции 70-80м.Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
2.	Низкий старт до 30м.Бег по дистанции 70-80м.Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
3	Низкий старт до 30м.Бег по дистанции 70-80м.Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.Инструктаж по ТБ	1			
4	Контроль. Бег на результат 60м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
7	Контроль. Прыжок в длину на результат. Мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
8	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Подъём переворотом(мальчики).Разновидность висов(девочки).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
9	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Подъём переворотом(мальчики). Разновидность висов(девочки).Опорный прыжок. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
10	Строевые упражнения в висе.Подъём переворотом(мальчики).Разновидность висов(девочки).Опорный прыжок. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
11	Контроль. Подтягивание в висе. Подъём переворотом(мальчики).Разновидность висов(девочки).Опорный прыжок. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ	1			

12	Построение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Инструктаж по ТБ	1			
13	Построение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
14	Построение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
15	Контроль. Прикладные упражнения Лазание по канату. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1			
16	Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики).Равновесие на одной ноге .Кувырок назад в полушпагат(девочки) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
17	Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики).Длинный кувырок с трёх шагов разбега(мальчики).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат(девочки) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
18	Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики).Длинный кувырок с трёх шагов разбега(мальчики).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат(девочки) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
19	Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики).Длинный кувырок с трёх шагов разбега(мальчики).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат(девочки) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
20	Контроль. Оценка техники акробатической комбинации. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1			
21	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах .Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1			
22	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1			
23	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1			

	Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.				
24	Контроль. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1			
25	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
26	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
27	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
28	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ				
29	Контроль .Оценка техники подачи мяча. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	1			
30	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
31	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
32	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			

33	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
34	Контроль. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	1			
35	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Переменный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 4км.	1			
36	Переменный 2-х шажный ход Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
37	Переменный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
38	Переменный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
39	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход,одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
40	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход,одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
41	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход,одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
42	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход,одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
43	Переходы с хода на ход: с попеременных на одновременные через один шаг. Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
44	Повороты из упора на параллельных лыжах. Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
45	Спуски: преодоление контруклонов в низкой стойке. Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
46	Торможение боковым соскальзыванием. П/и « Спускаясь со склона». Прохождение дистанции 4км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
47	Контроль. Оценка техники лыжных ходов. Прохождение дистанции на время 3км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
48	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков.	1			

	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.				
49	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
50	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
51	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
52	Контроль. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
53	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
54	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
55	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
56	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
57	Контроль. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
58	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			

59	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
60	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. ТБ на уроках баскетбола.	1			
61	Контроль. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
62	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
63	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
64	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
65	Контроль. Бег на результат 60м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
66	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Специальные беговые упражнения. Тестирование уровня физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
68	Контроль. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Инструктаж по ТБ	1			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1.Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И.Учебное пособие. Физическая культура. 5-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- 2.Матвеев А.П.Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура.Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни”
- 3.ЛяхВ.И. , Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
- 4.В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон.Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, М.: Просвещение», 2011 год.

Для учителя

- 5.Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян.Основы методики физического воспитания школьников.
- 6.А.В. Погодаев.Настольная книга учителя физической культуры.
7. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами»-методическое пособие для учителей ФК..Энас, 2005 г.
8. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. М.: Академия, 2001 г.
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Силовая подготовка детей школьного возраста. Методическое пособие. М.: Энас, 2005 г .

Для учащихся

10. В.И. Лях. Учебник. Физическая культура. 5-9 класс. М.: Просвещение, 2009 г.
11. М.Я. Виленский. Учебник.Физическая культура. 5 -9 класс. М.: Просвещение, 2009 г.

Цифровые образовательные ресурсы

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>