

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4 г. Грязи
Грязинского муниципального района Липецкой области
Отдел образования администрации Грязинского муниципального
района Липецкой области
МБОУ СОШ №4 г.Грязи

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Брезицкая О.В.
Приказ №124 от «29» марта
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2083173)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г.Грязи 2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 372 часа: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 66 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 85 часов из общего числа (1 час в 2 недели в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). 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».

Лыжные гонки. 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.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Гандбол. Виды бега и упражнения для коррекции техники его выполнения. Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники держания мяча при игре в гандбол и простейшие приемы владения им. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в гандбол: - передача, ловля, броски мяча, ведение мяча и пр. Разучивание простейших технических приемов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности. Основы техники игры в защите: - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: "стойка" и "передвижение", "противодействие нападающему, владеющему мячом". Основы техники игры вратаря: стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения. Характеристики этих элементов, простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение. ?-метровый штрафной бросок. Выпады и броски в нижние углы ворот. Взаимодействия вратаря с защитником. Подвижные игры - "мяч по кругу", "догони мяч", "пятнашки", "борьба за мяч", "Дуэлянты", "перетягивание в шеренгах", "тяни в круг", "выталкивание из круга", "петушиная атака", эстафеты. Двусторонняя учебная игра.

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

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 (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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 высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Лыжные гонки. 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.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Гандбол. Виды бега и упражнения для коррекции техники его выполнения. Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники держания мяча при игре в гандбол и простейшие приемы владения им. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в гандбол: - передача, ловля, броски мяча, ведение мяча и пр. Разучивание простейших технических приемов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности. Основы техники игры в защите: - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: "стойка" и "передвижение", "противодействие нападающему, владеющему мячом". Основы техники игры

вратаря: стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения. Характеристики этих элементов, простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение. ?-метровый штрафной бросок. Выпады и броски в нижние углы ворот. Взаимодействия вратаря с защитником. Подвижные игры - "мяч по кругу", "догони мяч", "пятнашки", "борьба за мяч", "Дуэлянты", "перетягивание в шеренгах", "тяни в круг", "выталкивание из круга", "петушиная атака", эстафеты. Двусторонняя учебная игра.

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (самбо, плавание) 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). Лазанье по канату в два приёма (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 с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Лыжные гонки. 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.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Гандбол. Виды бега и упражнения для коррекции техники его выполнения. Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники держания мяча при игре в гандбол и простейшие приемы владения им. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в гандбол:- передача, ловля, броски мяча, ведение мяча и пр. Разучивание простейших технических приемов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности. Основы техники игры в защите: - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: "стойка" и "передвижение", "противодействие нападающему, владеющему мячом". Основы техники игры вратаря: стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения. Характеристики этих элементов, простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение. ?-метровый штрафной бросок. Выпады и броски в нижние углы ворот. Взаимодействия вратаря с защитником. Подвижные игры - "мяч по кругу", "догони мяч", "пятнашки", "борьба за мяч", "Дуэлянты", "перетягивание в шеренгах", "тяни в круг", "выталкивание из круга", "петушиная атака", эстафеты. Двусторонняя учебная игра.

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (самбо, плавание) 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 (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

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».

Лыжные гонки. 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 подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Гандбол. Виды бега и упражнения для коррекции техники его выполнения. Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники держания мяча при игре в гандбол и простейшие приемы владения им. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в гандбол: - передача, ловля, броски мяча, ведение мяча и пр. Разучивание простейших технических приемов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности. Основы техники игры в защите: - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: "стойка" и "передвижение",

"противодействие нападающему, владеющему мячом". Основы техники игры вратаря: стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения. Характеристики этих элементов, простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение. ?-метровый штрафной бросок. Выпады и броски в нижние углы ворот. Взаимодействия вратаря с защитником. Подвижные игры - "мяч по кругу", "догони мяч", "пятнашки", "борьба за мяч", "Дуэлянты", "перетягивание в шеренгах", "тяни в круг", "выталкивание из круга", "петушиная атака", эстафеты. Двусторонняя учебная игра.

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (самбо) 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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая

комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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».

Лыжные гонки. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Гандбол. Виды бега и упражнения для коррекции техники его выполнения. Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники держания мяча при игре в гандбол и простейшие приемы владения им. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в гандбол: - передача, ловля, броски мяча, ведение мяча и пр. Разучивание простейших технических приемов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности. Основы техники игры в защите: - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: "стойка" и "передвижение", "противодействие нападающему, владеющему мячом". Основы техники игры

вратаря: стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения. Характеристики этих элементов, простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение. ?-метровый штрафной бросок. Выпады и броски в нижние углы ворот. Взаимодействия вратаря с защитником. Подвижные игры - "мяч по кругу", "догони мяч", "пятнашки", "борьба за мяч", "Дуэлянты", "перетягивание в шеренгах", "тяни в круг", "выталкивание из круга", "петушиная атака", эстафеты. Двусторонняя учебная игра.

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с

максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

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.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной 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 неопредельными 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.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от

стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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

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 физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну 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);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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 Олимпийских 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 физкультминуток 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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 обучающихся, 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);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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, устанавливать 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 в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, 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;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать 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);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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 обучающихся общеобразовательной организации;

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 гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev?ysclid=lm6e6tegu1641587488
1.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev?ysclid=lm6e6tegu1641587488
2.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev?ysclid=lm6e6tegu1641587488
1.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	19	2	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev?ysclid=lm6e6tegu1641587488
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	2	0	
2.3	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	27	2	4	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	1	0	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	0	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	0	
2.7	Спортивные игры. Гандбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	0	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	0	0	
2.9	Самбо. (модуль "Спорт")	2	0	0	
2.10	Плавание. (модуль "Спорт")	2	0	0	
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	6	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lm6eb8ltgv588808885
1.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lm6eb8ltgv588808885
2.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lm6eb8ltgv588808885
1.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lm6eb8ltgv588808885

					kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lm6eb8ltgv588808885
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1	2	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	1	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	0	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	0	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	
2.7	Спортивные игры. Гандбол. (модуль "Спортивные игры")	2	0	0	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	
2.9	Самбо. (модуль "Спорт")	2	0	0	
2.10	Плавание (модуль "Спорт")	2	0	0	
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	5	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lm6eb8ltgv588808885
1.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lm6eb8ltgv588808885
2.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lm6eb8ltgv588808885
1.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lm6eb8ltgv588808885

					kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lm6eb8ltgv588808885
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1	2	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	1	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	1	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	
2.7	Спортивные игры. Гандбол. (модуль "Спортивные игры")	2	0	0	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	
2.9	Самбо. (модуль "Спорт")	2	0	0	
2.10	Плавание. (модуль "Спорт")	2	0	0	
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	7	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lm6eep0ve7913932632
1.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lm6eep0ve7913932632
2.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lm6eep0ve7913932632
1.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lm6eep0ve7913932632

					kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lm6eep0ve7913932632
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1	2	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	2	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	1	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	
2.8	Спортивные игры. Гандбол. (модуль "Спортивные игры")	2	0	0	
2.9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	
2.10	Самбо. (модуль "Спорт")	2	0	0	
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	8	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lm6eep0ve7913932632
1.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lm6eep0ve7913932632
2.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lm6eep0ve7913932632
1.2	(Изучается в ходе уроков)	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lm6eep0ve7913932632

					kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lm6eep0ve7913932632
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1	2	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	2	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	2	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	2	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	0	
2.8	Спортивные игры. Гандбол. (модуль "Спортивные игры")	2	0	0	
2.9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	
2.10	Самбо. (модуль "Спорт")	2	0	0	
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	10	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Техника безопасности при занятиях на спортплощадках, школьном стадионе, в спортивном зале. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Олимпийские игры древности. Легкая атлетика Требования техники безопасности по разделу легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку. Обучение низкому старту.	1	5А-1.09 5Б-1.09 5В-1.09 5Г-4.09
2	Легкая атлетика Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 2×30м. Бег 3-5 мин.	1	5А-6.09 5Б-6.09 5В-4.09 5Г-5.09
3	Легкая атлетика Совершенствование низкого старта с опорой на одну руку и стартового разгона. Бег 2×60м. Эстафетный бег.	1	5А-7.09 5Б-7.09 5В-5.09 5Г-6.09
4	Легкая атлетика Разучить комплекс разминки № 1. Оценить технику низкого старта и разгона (2×40м). Подвижная игра.	1	5А-8.09 5Б-8.09 5В-8.09 5Г-11.09
5	Легкая атлетика КУ- Бег 60 м. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	5А-13.09 5Б-13.09 5В-11.09 5Г-12.09
6	Легкая атлетика КУ - Бег 500 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости.	1	5А-14.09 5Б-14.09 5В-12.09 5Г-13.09

7	Легкая атлетика Обучение бегу в равномерном темпе на дистанции 1500 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление).	1	5А-15.09 5Б-15.09 5В-15.09 5Г-18.09
8	Легкая атлетика Разучить комплекс разминки № 2. КУ - Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок на результат).	1	5А-20.09 5Б-20.09 5В-18.09 5Г-19.09
9	Легкая атлетика Обучение технике метания малого мяча с 5-6 шагов разбега на дальность. Эстафета с палочкой. Развитие выносливости 8 мин.	1	5А-21.09 5Б-21.09 5В-19.09 5Г-20.09
10	Легкая атлетика Овладеть техникой длительного бега (бег на выносливость до 2 км). Совершенствование техники метания малого мяча с 5-6 шагов разбега.	1	5А-22.09 5Б-22.09 5В-22.09 5Г-25.09
11	Легкая атлетика КУ - Бег 1500 м. Совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность.	1	5А-27.09 5Б-27.09 5В-25.09 5Г-26.09
12	Легкая атлетика КУ - Оценить технику метания малого мяча с 5-6 шагов разбега на дальность (метание на результат). Развитие выносливости 10 мин.	1	5А-28.09 5Б-28.09 5В-26.09 5Г-27.09
13	Легкая атлетика Смешанное передвижение до 3-4 км по пересеченной местности. (марш-бросок: бег и ходьба)- (оценить).	1	5А-29.09 5Б-29.09 5В-29.09 5Г-2.10
14	Легкая атлетика Встречная эстафета с палочкой. Преодоление полосы препятствий разной сложности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием, прыжком в шаг.	1	5А-4.10 5Б-4.10 5В-2.10 5Г-3.10

15	Легкая атлетика Бег 2 км в равномерном темпе умеренной интенсивности на выносливость. Итоги по разделу «Легкая атлетика».	1	5А-5.10 5Б-5.10 5В-3.10 5Г-4.10
16	ГТО Проект: «ГТО и здоровый образ жизни» Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Первая помощь при травмах. Развитие двигательных способностей ОРУ в парах на сопротивление.	1	5А-6.10 5Б-6.10 5В-6.10 5Г-9.10
17	ГТО История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	5А-11.10 5Б-11.10 5В-9.10 5Г-10.10
18	ГТО Фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	5А-12.10 5Б-12.10 5В-10.10 5Г-11.10
19	Баскетбол Совершенствование технических приемов баскетболиста (овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек с б/б мячом). Ловля и передачи мяча в парах (на месте). Эстафеты.	1	5А-13.10 5Б-13.10 5В-13.10 5Г-16.10
20	Баскетбол Совершенствование техники передач в движении в парах. Совершенствование передачи мяча от груди. Ведение б/б мяча шагом и бегом прямо. Тех-ка ведения мяча змейкой. Встречная эстафета.	1	5А-18.10 5Б-18.10 5В-16.10 5Г-17.10
21	Баскетбол Совершенствование техники ловли и передач. Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Обучение броскам по кольцу после ведения. Игровые задания 2×1, 2×2.	1	5А-19.10 5Б-19.10 5В-17.10 5Г-18.10
22	Баскетбол Закрепить передачи в парах в движении с ведением и изменением направления. Совершенствование бросков в движении. Игровые задания 2×1, 3×1.	1	5А-20.10 5Б-20.10 5В-20.10 5Г-23.10

23	Баскетбол Совершенствование бросков в движении. Обучение технике выполнения штрафного броска. КУ – техника ведения мяча змейкой и передачи от груди двумя руками. Учебная игра мини-б/б (3×3).	1	5А-25.10 5Б-25.10 5В-23.10 5Г-24.10
24	Баскетбол КУ - техника бросков в движении. (из 10 попыток) Совершенствование техники штрафного броска (3,5-4 м). Учебная игра мини-б/б (3×3).	1	5А-26.10 5Б-26.10 5В-24.10 5Г-25.10
25	Баскетбол Совершенствование передач мяча со сменой мест в тройках на месте и в движении. Учебная игра мини-б/б (4×4).	1	5А-27.10 5Б-27.10 5В-27.10 5Г-7.11
26	Баскетбол Оценить технику и точность штрафного броска. Моделировать тех-ку игровых действий и приемов. Учебная игра мини-б/б (4×4).	1	5А-8.11 5Б-8.11 5В-7.11 5Г-8.11
27	Баскетбол ОРУ в движении (4-5 станций). Учебная игра мини-баскетбол (оценить).	1	5А-9.11 5Б-9.11 5В-10.11 5Г-13.11
28	Самбо Зарождение борьбы Самбо в России. Понятие о технике Самбо. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	5А-10.11 5Б-10.11 5В-13.11 5Г-14.11
29	Самбо Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Самостраховка на бок кувырком в движении, Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.	1	5А-15.11 5Б-15.11 5В-14.11 5Г-15.11
30	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	

	Спортивная гимнастика Правила тех. безопасности на гимн. снарядах: страховка, самостраховка, помощь при выпол. упр-й. Разучить комплекс УГК № 1. Строевые приемы и перестроения. Совершенствование лазания по канату в 2 приема на высоту. Повторение изученных элементов по акробатике. Совершенствование акробатических элементов по отдельности.		5А-16.11 5Б-16.11 5В-17.11 5Г-20.11
31	Знать значение гимнастических упр-й для сохранения правильной осанки. Спортивная гимнастика Закрепить комплекс УГК- 1. Совершенствование строевых упр-й (учить перестроениям из колонны). Обучение технике лазания по канату в 2 и в 3 приема. Обучение новым элементам по акробатике: 2-3 кувырка вперед слитно, 2-3 кувырка назад слитно, «мост» из положения лежа (м), «мост» из положения стоя (д).	1	5А-17.11 5Б-17.11 5В-20.10 5Г-21.11
32	Спортивная гимнастика Оценить комплекс УГК-1. Совершенств. акробатических элементов в соединении и лазания по канату. Разучить комбинацию акробатического соединения из изученных элементов (м+д). Совершенствование лазания по канату на технику. Эстафета с гимн. палкой.	1	5А-22.11 5Б-22.11 5В-21.11 5Г-22.11
33	Спортивная гимнастика Разучить комплекс УГК № 2. Закрепить акробатическую комбинацию. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$ на гимнастической стенке (зач). Лазание по канату (техника). Демонстрировать страховку во время лазания по канату.	1	5А-23.11 5Б-23.11 5В-24.11 5Г-27.11
34	Спортивная гимнастика Оценить акробатическую комбинацию элементов гимнастики у мальчиков. Обучение элементам в равновесии на гимнастическом бревне у девочек.	1	5А-24.11 5Б-24.11 5В-27.11 5Г-28.11
35	Спортивная гимнастика Оценить акробатическую комбинацию элементов гимнастики у девочек. Обучение элементам на брусках // (м). Оценить технику лазания по канату (м).	1	5А-29.11 5Б-29.11 5В-28.11 5Г-29.11
36	Спортивная гимнастика Закрепить изученные элементы на брусках // (м) и в равновесии на бревне (д). Оценить технику выполнения угла в висе на гимн. стенке (м и д).	1	5А-30.11 5Б-30.11 5В-1.12 5Г-4.12

37	Спортивная гимнастика Оценить комплекс УГК-2. Закрепить выполнение строевых упр-й. Совершенствовать комбинации из соединения элементов на брусьях // (м) и в равновесии на бревне (д).	1	5А-1.12 5Б-1.12 5В-4.12 5Г-5.12
38	Спортивная гимнастика Совершенствовать комбинации из соединения элементов на брусьях // (м) и в равновесии на бревне (д). Эстафета с кувырками вперед и назад.	1	5А-6.12 5Б-6.12 5В-5.12 5Г-6.12
39	Спортивная гимнастика Оценить технику выполнения комбинации на брусьях // (м). Совершенствование комбинации в равновесии на бревне (д).	1	5А-7.12 5Б-7.12 5В-8.12 5Г-11.12
40	Спортивная гимнастика Оценить технику выполнения комбинации элементов в равновесии на бревне (д). Повторение элементов на низкой перекладине (м). Повторение опорного прыжка (м и д).	1	5А-8.12 5Б-8.12 5В-11.12 5Г-12.12
41	Спортивная гимнастика Обучение размахиваниям из виса на в/ж., соскокам с поворотами и опорой о н/ж на брусьях р/в (д). Обучение перевороту вперед и соскоку махом назад на перекладине низкой (м). Опорный прыжок через козла: ноги врозь и согнув ноги (д. и м.).	1	5А-13.12 5Б-13.12 5В-12.12 5Г-13.12
42	Спортивная гимнастика Оценить подтягивание на перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д). Совершенствование смешанным висам и упорам на брусьях р/в и перекладине с/р.	1	5А-14.12 5Б-14.12 5В-15.12 5Г-18.12
43	Спортивная гимнастика Разучить комбинации из изученных элементов на гимнастических снарядах: брусья р/в (д), и перекладина с/р (м). Познакомиться с зачетным опорным прыжком через козла.	1	5А-15.12 5Б-15.12 5В-18.12 5Г-19.12
44	Спортивная гимнастика Совершенствование комбинации на брусьях р/в (д), и перекладине (м). Закрепить опорный прыжок: согнув ноги –козел в длину, h-105см,(м); ноги врозь – козел в ширину,h-100см,(д).	1	5А-20.12 5Б-20.12 5В-19.12 5Г-20.12
45	Спортивная гимнастика Совершенств. строевых упражнений.	1	5А-21.12

	Совершенствование комбинации на брусках р/в (д), и перекладине (м). Совершенствование техники опорных прыжков.		5Б-21.12 5Б-22.12 5Г-25.12
46	Спортивная гимнастика Совершенствование строевых упражнений. Оценить технику выполнения комбинаций на брусках р/в (д), и перекладине (м). Совершенствование техники опорных прыжков.	1	5А-22.12 5Б-22.12 5Б-25.12 5Г-26.12
47	Спортивная гимнастика Совершенств. строевых упражнений. Оценить технику выполнения опорного прыжка через козла – мальчики и девочки. Эстафета на гимнастических снарядах.	1	5А-27.12 5Б-27.12 5Б-26.12 5Г-27.12
48	Спортивная гимнастика Преодоление гимнастической полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. Оценить прохождение полосы препятствий. Подведение итогов по разделу «гимнастика».	1	5А-28.12 5Б-28.12 5Б-29.12 5Г-29.12
49	Лыжная подготовка Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах во время занятий лыжной подготовки. Выбор мест занятий, инвентаря одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью. Прохождение по дистанции 1 км, используя изученные лыжные ходы.	1	5А-29.12 5Б-29.12 5Б-9.01 5Г-9.01
50	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Обучение одновременным ходам. Прохождение по дистанции 2 км. Лыжная эстафета.	1	5А-10.01 5Б-10.01 5Б-12.01 5Г-10.01
51	Лыжная подготовка Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и закрепление техники одновременного одношажного ходов на дистанции 2 км. Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1	5А-11.01 5Б-11.01 5Б-13.01 5Г-15.01
52	Лыжная подготовка Бег на лыжах 1 км на результат. Совершенствование техники изученных лыжных ходов по дистанции.	1	5А-12.01 5Б-12.01 5Б-15.01 5Г-16.01
53	Лыжная подготовка Обучение подъему елочкой на склоне 45° и спускам с уклона в разных	1	5А-17.01 5Б-17.01

	стойках с поворотами. Обучение торможению плугом и повороту плугом.		5В-16.01 5Г-17.01
54	Лыжная подготовка Оценить технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Совершенствование одновременных ходов на дистанции 1 км.	1	5А-18.01 5Б-18.01 5В-19.01 5Г-22.01
55	Лыжная подготовка Оценить технику передвижения одновременными одно- и двухшажными ходами. Совершенствование изученных ходов на дистанции 2 км.	1	5А-19.01 5Б-19.01 5В-22.01 5Г-23.01
56	Лыжная подготовка Закрепить технику подъема елочкой на склоне 45° и спусков с уклона в разных стойках с поворотами. Совершенствование техники торможения плугом и поворота плугом.	1	5А-24.01 5Б-24.01 5В-23.01 5Г-24.01
57	Лыжная подготовка Скоростные отрезки изученными ходами (2-3×300м×500м). Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Лыжная эстафета.	1	5А-25.01 5Б-25.01 5В-26.01 5Г-29.01
58	Лыжная подготовка Бег на лыжах 2 км на результат. Совершенствование изученных лыжных ходов по дистанции. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	1	5А-26.01 5Б-26.01 5В-29.01 5Г-30.01
59	Лыжная подготовка Оценить технику подъема елочкой на склоне 45° и спусков с уклона в разных стойках с поворотами. Совершенствование техники торможения плугом и поворота плугом.	1	5А-31.01 5Б-31.01 5В-30.01 5Г-31.01
60	Лыжная подготовка Оценить технику торможения плугом и поворота плугом при спуске с уклона. Лыжные эстафеты. Круговая эстафета с этапом по 150м.	1	5А-1.02 5Б-1.02 5В-2.02 5Г-5.02
61	Лыжная подготовка Прохождение по дистанции изученными ходами до 3,5 км, используя спуски с уклона в разных стойках. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	1	5А-2.02 5Б-2.02 5В-5.02 5Г-6.02

62	Лыжная подготовка Скоростные отрезки изученными ходами (2-3×300м×500м). Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Лыжная эстафета.	1	5А-7.02 5Б-7.02 5В-6.02 5Г-7.02
63	Лыжная подготовка Бег на лыжах 3 км на результат. Совершенствование изученных лыжных ходов по дистанции.	1	5А-8.02 5Б-8.02 5В-9.02 5Г-12.02
64	Лыжная подготовка Строевые приемы с лыжами. Лыжные эстафеты. Круговая эстафета с этапом по 150м. Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка».	1	5А-9.02 5Б-9.02 5В-12.02 5Г-13.02
65	ГТО Организация досуга средствами физической культуры. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Выполнение комплекса ОФП. КУ- «пистолет».	1	5А-14.02 5Б-14.02 5В-13.02 5Г-14.02
66	ГТО Организуемые команды и приемы. Строевая подготовка. Общефизическая подготовка. Подвижные игры. КУ – поднимание туловища из п/ лёжа за 1 мин.	1	5А-15.02 5Б-15.02 5В-16.02 5Г-19.02
67	ГТО КУ- комплекс ОРУ. Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	5А-16.02 5Б-16.02 5В-19.02 5Г-20.02
68	ГТО Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	5А-21.02 5Б-21.02 5В-20.02 5Г-21.02
69	Волейбол Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми (волейбол). Учить технике передвижений: перемещения в стойке в/б лицом, боком, спиной вперед. Эстафета.	1	5А-22.02 5Б-22.02 5В-26.02 5Г-26.02

	Совершенствование передач сверху и снизу двумя руками. КУ- сгибание разгибание рук в упоре лёжа.		
70	Волейбол Закрепить технику перемещений. Совершенств. стойки в/б-та. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Игра «пионербол» с элементами в/б.	1	5А-28.02 5Б-28.02 5В-27.02 5Г-27.02
71	Волейбол Совершенствование передачи сверху, снизу двумя руками на месте и в движении. Учить технике передач через сетку. Совершенствование передачи над собой во встречных колоннах. КУ - прыжки ч/скалку за 1 мин. Игра «пионербол» с элементами в/б.	1	5А-29.02 5Б-29.02 5В-1.03 5Г-28.02
72	Волейбол Совершенствование техники перемещений, передач в парах на месте и в движении. Игра «пионербол» с элементами в/б.	1	5А-1.03 5Б-1.03 5В-4.03 5Г-4.03
73	Волейбол Обучение технике нижней подачи в парах через сетку и приема снизу после подачи. Игровые задания в 2,4-х.	1	5А-6.03 5Б-6.03 5В-5.03 5Г-5.03
74	Волейбол Совершенствование техники нижней подачи и приема снизу. Игра по упр. правилам в/б.	1	5А-7.03 5Б-7.03 5В-11.03 5Г-6.03
75	Волейбол Оценить технику передач сверху, снизу двумя руками в парах. Совершенствование техники подачи с 6, 9 м. Игра в/б по упр. правил.	1	5А-13.03 5Б-13.03 5В-12.03 5Г-11.03
76	Волейбол Обучение технике верхней подачи в парах. Игровые упражнения в 3-х. Учебная игра в/б.	1	5А-14.03 5Б-14.03 5В-15.03 5Г-12.03
77	Волейбол Оценить технику нижней подачи через сетку. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	1	5А-15.03 5Б-15.03 5В-18.03

	зависимости от ситуаций и условий. Учебная игра в/б.		5Г-13.03
78	Волейбол Совершенствование техники игры в в/б. Моделировать технику действий и приемов в/б-та. Учебная игра в/б. Подведение итогов по разделу «волейбол».	1	5А-20.03 5Б-20.03 5В-19.03 5Г-18.03
79	Баскетбол Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми (баскетбол). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча в парах и движении. Комбинация из освоенных элементов.	1	5А-21.03 5Б-21.03 5В-22.03 5Г-19.03
80	Баскетбол Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование комбинации элементов. Совершенствование штрафных бросков. Игровые задания в 3-х, 5-х. Учебная игра.	1	5А-22.03 5Б-22.03 5В-1.04 5Г-20.03
81	Баскетбол Оценить технику б/б (комбинация элементов с бросками в движении). Перехват мяча. Совершенствование штрафных бросков. Броски с точек. Игровые задания в эстафетах. Учебная игра мини-б/б.	1	5А-3.04 5Б-3.04 5В-2.04 5Г-1.04
82	Баскетбол Оценить технику штрафных бросков. Совершенствование передач – «быстрый прорыв». Учебная игра мини-б/б.	1	5А-4.04 5Б-4.04 5В-5.04 5Г-2.04
83	Баскетбол Совершенствование элементов б/б по станциям. Учебная игра б/б с заданиями. Совершенствование техники низкого старта.	1	5А-5.04 5Б-5.04 5В-8.04 5Г-3.04
84	Гандбол История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене. Осваивать и знать правила безопасности во время всех видов занятий гандболом. Подвижные игры с элементами гандбола. Бег в равномерном темпе до 4 мин.	1	5А-10.04 5Б-10.04 5В-9.04 5Г-8.04

85	Гандбол Основные словарные термины гандбола. Техничко-тактические действия и приемы игры в гандбол. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой. Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1	5А-11.04 5Б-11.04 5В-12.04 5Г-9.04
86	Гандбол Знать параметры площадок и их оборудование для игры в гандбол. Броски мяча по воротам правой (левой) рукой в прыжке и с опорой. Двусторонняя игра. Бег в равномерном темпе до 6 мин.	1	5А-12.04 5Б-12.04 5В-15.04 5Г-10.04
87	Легкая атлетика Старт с опорой на одну руку. Совершенствование техники метания мяча. Эстафеты с передачей эстафетной палочки. Учить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	5А-17.04 5Б-17.04 5В-16.04 5Г-15.04
88	Легкая атлетика Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег - 3 - 5 мин. КУ - Бег 500 м. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Подвижная игра.	1	5А-18.04 5Б-18.04 5В-19.04 5Г-16.04
89	Легкая атлетика Эстафетный бег. Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ - Прыжок в высоту с разбега на результат. (оценить технику выполнения)	1	5А-19.04 5Б-19.04 5В-22.04 5Г-17.04
90	Легкая атлетика Разучить комплекс разминки л/а. КУ - Бег 60 м. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	5А-24.04 5Б-24.04 5В-23.04 5Г-22.04
91	Легкая атлетика Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». КУ - Бег 1500 м.	1	5А-25.04 5Б-25.04 5В-26.04 5Г-23.04
92	Легкая атлетика Обучение технике метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	5А-26.04 5Б-26.04 5В-27.04 5Г-24.04

93	Легкая атлетика КУ - Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок на результат). Совершенствование технику метания малого мяча.	1	5А-2.05 5Б-2.05 5В-3.05 5Г-27.04
94	Легкая атлетика Закрепить технику длительного бега (бег на выносливость до 2,5 км). Совершенствование технику метания малого мяча с разбега.	1	5А-3.05 5Б-3.05 5В-4.05 5Г-6.05
95	Легкая атлетика Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Развитие быстроты. КУ - Оценить технику метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м (метание на результат).	1	5А-4.05 5Б-4.05 5В-6.05 5Г-7.05
96	Легкая атлетика КУ - Бег 2000 м. Встречная эстафета с палочкой. Подвижные игры.	1	5А-8.05 5Б-8.05 5В-7.05 5Г-8.05
97	Легкая атлетика Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4 км.	1	5А-15.05 5Б-15.05 5В-13.05 5Г-13.05
98	Легкая атлетика Кросс по пересечённой местности до 3 км (взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции).	1	5А-16.05 5Б-16.05 5В-14.05 5Г-14.05
99	Футбол ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование передач ф/б мяча в парах, тройках, квадратах. Обучение ударам по воротам.	1	5А-17.05 5Б-17.05 5В-17.05 5Г-15.05
100	Футбол Совершенствование передач ф/б мяча в парах, тройках, квадратах; ударов по воротам. Тактические действия в защите и нападении в учебной игре.	1	5А-22.05 5Б-22.05 5В-20.05 5Г-20.05
101	Плавание Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.(теория)	1	5А-23.05 5Б-23.05

			5В-21.05 5Г-21.05
102	Плавание Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. (теория)	1	5А-24.05 5Б-24.05 5В-24.05 5Г-22.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Техника безопасности при занятиях на спортплощадках, школьном стадионе, в спортивном зале. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика Требования техники безопасности по разделу легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку. Обучение низкому старту.	1	6А-6.09 6Б-6.09 6В-1.09 6Г-1.09
2	Легкая атлетика Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 2×30м. Бег 3-5 мин.	1	6А-7.09 6Б-7.09 6В-6.09 6Г-6.09
3	Легкая атлетика Разучить комплекс разминки № 1. Оценить технику низкого старта и разгона. Бег 2×60м. Эстафетный бег.	1	6А-13.09 6Б-13.09 6В-8.09 6Г-8.09
4	Легкая атлетика КУ- Бег 60 м. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	6А-14.09 6Б-14.09 6В-13.09 6Г-13.09
5	Легкая атлетика Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости. КУ - Бег 500 м.	1	6А-20.09 6Б-20.09 6В-15.09 6Г-15.09
6	Легкая атлетика Разучить комплекс разминки № 2. КУ - Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок на результат). Обучение технике метания малого мяча с 5-6 шагов разбега на дальность. Эстафета с палочкой. Развитие выносливости 8 мин.	1	6А-21.09 6Б-21.09 6В-20.09 6Г-20.09
7	Легкая атлетика КУ - Бег 1500 м. Совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность.	1	6А-27.09 6Б-27.09 6В-22.09

			6Г-22.09
8	Легкая атлетика КУ - Оценить технику метания малого мяча с 5-6 шагов разбега на дальность (метание на результат). Развитие выносливости 10 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием, прыжком в шаг.	1	6А-28.09 6Б-28.09 6В-27.09 6Г-27.09
9	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. «Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийского движения. Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения». Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	6А-4.10 6Б-4.10 6В-29.09 6Г-29.09
10	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	6А-5.10 6Б-5.10 6В-4.10 6Г-4.10
11	Футбол ОРУ в парах. Совершенствование передач ф/б мяча в парах, тройках, квадратах. Обучение ударам по воротам. Учебная игра мини-футбол (правила).	1	6А-11.10 6Б-11.10 6В-6.10 6Г-6.10
12	Футбол Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации). Правила игры в футбол. Совершенствование передач ф/б мяча в парах, тройках, квадратах; ударов по воротам. Тактические действия в защите и нападении в учебной игре.	1	6А-12.10 6Б-12.10 6В-11.10 6Г-11.10
13	Баскетбол Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Совершенствование технических приемов баскетболиста (овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек с б/б мячом). Ловля и передачи мяча в парах (на месте). Эстафеты.	1	6А-18.10 6Б-18.10 6В-13.10 6Г-13.10
14	Баскетбол Совершенствование техники передач в движении в парах.	1	6А-19.10 6Б-19.10

	Совершенствование передачи мяча от груди. Ведение б/б мяча шагом и бегом прямо. Тех-ка ведения мяча змейкой. Встречная эстафета.		6В-18.10 6Г-18.10
15	Баскетбол Совершенствование техники ловли и передач. Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Обучение броскам по кольцу после ведения. Игровые задания 2×1, 2×2.	1	6А-25.10 6Б-25.10 6В-20.10 6Г-20.10
16	Баскетбол Совершенствование бросков в движении. Обучение технике выполнения штрафного броска. КУ – техника ведения мяча змейкой и передачи от груди двумя руками. Учебная игра мини-б/б (3*3)	1	6А-26.10 6Б-26.10 6В-25.10 6Г-25.10
17	Баскетбол КУ - техника бросков в движении. (из 10 попыток) Совершенствование техники штрафного броска (3,5-4 м). Учебная игра мини-б/б (3×3).	1	6А-8.11 6Б-8.11 6В-27.10 6Г-27.10
18	Баскетбол Оценить технику и точность штрафного броска. Моделировать тех-ку игровых действий и приемов. Учебная игра мини-б/б (4×4).	1	6А-9.11 6Б-9.11 6В-8.11 6Г-8.11
19	Самбо Зарождение борьбы Самбо в России. Понятие о технике Самбо. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	6А-15.11 6Б-15.11 6В-10.11 6Г-10.11
20	Самбо Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Самостраховка на бок кувырком в движении, Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.	1	6А-16.11 6Б-16.11 6В-15.11 6Г-15.11

21	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Спортивная гимнастика Правила тех. безопасности на гимн. снарядах: страховка, самостраховка, помощь при выпол. упр-й. Разучить комплекс УГК № 1. Строевые приемы и перестроения. Совершенствование лазания по канату в 2 приема на высоту. Повторение изученных элементов по акробатике. Совершенствование акробатических элементов по отдельности.	1	6А-22.11 6Б-22.11 6В-17.11 6Г-17.11
22	Знать значение гимнастических упр-й для сохранения правильной осанки. Спортивная гимнастика Закрепить комплекс УГК- 1. Совершенствование строевых упр-й (учить перестроениям из колонны). Обучение технике лазания по канату в 2 и в 3 приема. Обучение новым элементам по акробатике: 2-3 кувырка вперед слитно, 2-3 кувырка назад слитно, «мост» из положения лежа (м), «мост» из положения стоя (д).	1	6А-23.11 6Б-23.11 6В-22.11 6Г-22.11
23	Спортивная гимнастика Оценить комплекс УГК-1. Совершенств. акробатических элементов в соединении и лазания по канату. Разучить комбинацию акробатического соединения из изученных элементов (м+д). Совершенствование лазания по канату на технику. Эстафета с гимн. палкой.	1	6А-29.11 6Б-29.11 6В-24.11 6Г-24.11
24	Спортивная гимнастика Разучить комплекс УГК № 2. Закрепить акробатическую комбинацию. КУ - Поднимание ног до $\perp 90^\circ$ на гимнастической стенке. Лазание по канату (техника). Демонстрировать страховку во время лазания по канату.	1	6А-30.11 6Б-30.11 6В-29.11 6Г-29.11
25	Спортивная гимнастика Оценить акробатическую комбинацию элементов гимнастики у мальчиков. Обучение элементам в равновесии на гимнастическом бревне у девочек.	1	6А-6.12 6Б-6.12 6В-1.12 6Г-1.12

26	Спортивная гимнастика Оценить акробатическую комбинацию элементов гимнастики у девочек. Обучение элементам на брусьях // (м). Оценить технику лазания по канату (м).	1	6А-7.12 6Б-7.12 6В-6.12 6Г-6.12
27	Спортивная гимнастика Закрепить изученные элементы на брусьях // (м) и в равновесии на бревне (д). Оценить технику выполнения угла в висе на гимн. стенке (м и д).	1	6А-13.12 6Б-13.12 6В-8.12 6Г-8.12
28	Спортивная гимнастика Оценить комплекс УГК-2. Закрепить выполнение строевых упр-й. Совершенствовать комбинации из соединения элементов на брусьях // (м) и в равновесии на бревне (д).	1	6А-14.12 6Б-14.12 6В-13.12 6Г-13.12
29	Спортивная гимнастика Оценить технику выполнения комбинации на брусьях // (м). Оценить технику выполнения комбинации элементов в равновесии на бревне (д). Повторение элементов на низкой перекладине (м). Повторение опорного прыжка (м и д).	1	6А-20.12 6Б-20.12 6В-15.12 6Г-15.12
30	Спортивная гимнастика Обучение размахиваниям из виса на в/ж., соскокам с поворотами и опорой о н/ж на брусьях р/в (д). Обучение перевороту вперед и соскоку махом назад на перекладине низкой (м). Опорный прыжок через козла: ноги врозь и согнув ноги (д. и м.).	1	6А-21.12 6Б-21.12 6В-20.12 6Г-20.12
31	Спортивная гимнастика Оценить подтягивание на перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д). Совершенствование смешанным висам и упорам на брусьях р/в и перекладине с/р. Совершенств. строевых упражнений.	1	6А-27.12 6Б-27.12 6В-22.12 6Г-22.12
32	Спортивная гимнастика Совершенствование комбинации на брусьях р/в (д), и перекладине (м). (Оценить технику выполнения). Закрепить опорный прыжок: согнув ноги – козел в длину, h-105см,(м); ноги врозь – козел в ширину, h-100см,(д).	1	6А-28.12 6Б-28.12 6В-27.12 6Г-27.12

33	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Лыжная подготовка Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах во время занятий лыжной подготовки. Выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью. Прохождение по дистанции 1 км, используя изученные лыжные ходы.	1	6А-10.01 6Б-10.01 6В-29.12 6Г-29.12
34	Лыжная подготовка Повторить попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. Прохождение по дистанции 2 км. Лыжная эстафета.	1	6А-11.01 6Б-11.01 6В-10.01 6Г-10.01
35	Лыжная подготовка Обучение техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и закрепление техники одновременного двухшажного ходов на дистанции 2 км. Круговая эстафета с этапом по 150м.	1	6А-17.01 6Б-17.01 6В-12.01 6Г-12.01
36	Лыжная подготовка КУ - Бег на лыжах 1 км на результат. Совершенствование техники изученных лыжных ходов по дистанции.	1	6А-18.01 6Б-18.01 6В-17.01 6Г-17.01
37	Лыжная подготовка Обучение подъему елочкой на склоне 45° и спускам с уклона в разных стойках с поворотами. Обучение торможению плугом и повороту плугом.	1	6А-24.01 6Б-24.01 6В-19.01 6Г-19.01
38	Лыжная подготовка Закрепить технику подъема елочкой на склоне 45° и спусков с уклона в разных стойках с поворотами. Совершенствование техники торможения плугом и поворота плугом.	1	6А-25.01 6Б-25.01 6В-24.01 6Г-24.01
39	Лыжная подготовка КУ - Бег на лыжах 2 км на результат. Совершенствование изученных лыжных ходов по дистанции. Моделировать способы передвижения на	1	6А-31.01 6Б-31.01 6В-26.01 6Г-26.01

	лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		
40	Лыжная подготовка Оценить технику подъема елочкой на склоне 45° и спусков с уклона в разных стойках с поворотами. Оценить технику торможения плугом и поворота плугом вправо, влево при спуске с уклона. Лыжные эстафеты. Круговая эстафета с этапом по 150м.	1	6А-1.02 6Б-1.02 6В-31.01 6Г-31.01
41	Лыжная подготовка КУ - Бег на лыжах 3 км на результат. Совершенствование изученных лыжных ходов по дистанции.	1	6А-7.02 6Б-7.02 6В-2.02 6Г-2.02
42	Лыжная подготовка Скоростные отрезки изученными ходами (2-3×300м×500м). Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Лыжная эстафета.	1	6А-8.02 6Б-8.02 6В-7.02 6Г-7.02
43	Волейбол Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми (волейбол). КУ- сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Учить технике передвижений: перемещения в стойке в/б лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование передач сверху и снизу двумя руками. Эстафета.	1	6А-14.02 6Б-14.02 6В-9.02 6Г-9.02
44	Волейбол Закрепить технику перемещений. Совершенств. стойки в/б-та. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Игра «пионербол» с элементами в/б.	1	6А-15.02 6Б-15.02 6В-14.02 6Г-14.02
45	Волейбол Совершенствование передачи сверху, снизу двумя руками на месте и в движении. Учить технике передач через сетку. Совершенствование передачи над собой во встречных колоннах. КУ - прыжки ч/скалку за 1 мин. Игра «пионербол» с элементами в/б.	1	6А-21.02 6Б-21.02 6В-16.02 6Г-16.02
46	Волейбол Совершенствование техники перемещений, передач в парах на месте и в движении. Игра «пионербол» с элементами в/б.	1	6А-22.02 6Б-22.02 6В-21.02 6Г-21.02

47	Волейбол Обучение технике нижней подачи в парах через сетку и приема снизу после подачи. Игровые задания в 2,4-х.	1	6А-28.02 6Б-28.02 6В-28.02 6Г-28.02
48	Волейбол Совершенствование техники нижней подачи и приема снизу через сетку. Игра по упр. правилам в/б.	1	6А-29.02 6Б-29.02 6В-1.03 6Г-1.03
49	Волейбол Оценить технику передач сверху, снизу двумя руками в парах. Совершенствование техники подачи с 6, 9 м. Игра в/б по упр. правил.	1	6А-6.03 6Б-6.03 6В-6.03 6Г-6.03
50	Волейбол Обучение технике верхней подачи в парах. Игровые упражнения в 3-х. Учебная игра в/б.	1	6А-7.03 6Б-7.03 6В-13.03 6Г-13.03
51	Волейбол Оценить технику верхней подачи через сетку. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Учебная игра в/б.	1	6А-13.03 6Б-13.03 6В-15.03 6Г-15.03
52	Волейбол Совершенствование техники игры в в/б. Моделировать технику действий и приемов в/б-та. Учебная игра в/б. Подведение итогов по разделу «волейбол».	1	6А-14.03 6Б-14.03 6В-20.03 6Г-20.03
53	Гандбол История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене. Осваивать и знать правила безопасности во время всех видов занятий гандболом. Совершенствовать изученные элементы. Броски на точность по неподвижному мячу правой рукой, левой рукой, с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции. Игра вратаря. Подвижные игры с элементами гандбола. Бег в равномерном темпе до 4 мин.	1	6А-20.03 6Б-20.03 6В-22.03 6Г-22.03
54	Гандбол Основные словарные термины гандбола. Техничко-тактические	1	6А-21.03 6Б-21.03 6В-3.04

	действия и приемы игры в гандбол. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой. Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 игроков. Бег в равномерном темпе до 5 мин.		6Г-3.04
55	Легкая атлетика Низкий старт. Совершенствование техники метания мяча. Эстафеты с передачей эстафетной палочки. Учить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	6А-3.04 6Б-3.04 6В-5.04 6Г-5.04
56	Легкая атлетика Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег - 3 - 5 мин. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. КУ - Бег 500 м. Подвижная игра.	1	6А-4.04 6Б-4.04 6В-10.04 6Г-10.04
57	Легкая атлетика Эстафетный бег. Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ - Прыжок в высоту с разбега на результат. (оценить технику выполнения)	1	6А-10.04 6Б-10.04 6В-12.04 6Г-12.04
58	Легкая атлетика Разучить комплекс разминки л/а. КУ - Бег 60 м. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	6А-11.04 6Б-11.04 6В-17.04 6Г-17.04
59	Легкая атлетика Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». КУ - Бег 1500 м.	1	6А-17.04 6Б-17.04 6В-19.04 6Г-19.04
60	Легкая атлетика Обучение технике метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м. КУ - Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок на результат).	1	6А-18.04 6Б-18.04 6В-24.04 6Г-24.04
61	Легкая атлетика КУ - Бег 2000 м. Встречная эстафета с палочкой. Подвижные игры.	1	6А-24.04 6Б-24.04 6В-26.04 6Г-26.04
62	Легкая атлетика Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Развитие	1	6А-25.04 6Б-25.04

	быстроты. КУ - Оценить технику метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м (метание на результат).		6В-3.05 6Г-3.05
63	Фестиваль ГТО «Всеим классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	6А-2.05 6Б-2.05 6В-4.05 6Г-4.05
64	Фестиваль ГТО "Всеим классом сдадим ГТО" (тестирование)	1	6А-8.05 6Б-8.05 6В-8.05 6Г-8.05
65	Футбол ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование передач ф/б мяча в парах, тройках, квадратах. Обучение ударам по воротам.	1	6А-15.05 6Б-15.05 6В-15.05 6Г-15.05
66	Футбол Совершенствование передач ф/б мяча в парах, тройках, квадратах; ударов по воротам. Тактические действия в защите и нападении в учебной игре.	1	6А-16.05 6Б-16.05 6В-17.05 6Г-17.05
67	Плавание Знать и применять вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Способы плавания (теория)	1	6А-22.05 6Б-22.05 6В-22.05 6Г-22.05
68	Плавание Знать и применять подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. (теория)	1	6А-23.05 6Б-23.05 6В-24.05 6Г-24.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Техника безопасности при занятиях на спортплощадках, школьном стадионе, в спортивном зале. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Легкая атлетика Высокий старт и стартовый разгон. Развитие выносливости (бег - 3 - 5 мин.).	1	7А-1.09 7Б-4.09 7В-1.09 7Г-1.09 7Д-4.09
2	Легкая атлетика Совершенствование высокого старта и стартового разгона. Бег 2×60м. Обучение низкому старту и разгону. Эстафетный бег.	1	7А-4.09 7Б-7.09 7В-7.09 7Г-7.09 7Д-7.09
3	Легкая атлетика Разучить комплекс разминки № 1. Совершенствование низкого старта и разгона (2×40м). КУ - Бег 60 м. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	7А-8.09 7Б-11.09 7В-8.09 7Г-8.09 7Д-11.09
4	Легкая атлетика КУ - Бег 500 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление).	1	7А-11.09 7Б-14.09 7В-14.09 7Г-14.09 7Д-14.09
5	Легкая атлетика Разучить комплекс разминки № 2. Развитие выносливости (бег до 8 мин). Обучение технике метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м. КУ - Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок на результат).	1	7А-15.09 7Б-18.09 7В-15.09 7Г-15.09 7Д-18.09
6	Легкая атлетика КУ - Бег 1500 м. Совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м.	1	7А-18.09 7Б-21.09 7В-21.09

			7Г-21.09 7Д-21.09
7	Легкая атлетика КУ - Оценить технику метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м (метание на результат). Встречная эстафета с палочкой.	1	7А-22.09 7Б-25.09 7В-22.09 7Г-22.09 7Д-25.09
8	Легкая атлетика Бег 3 км в равномерном темпе умеренной интенсивности на выносливость. Преодоление полосы препятствий разной сложности. Итоги по разделу «Легкая атлетика».	1	7А-25.09 7Б-28.09 7В-28.09 7Г-28.09 7Д-28.09
9	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения». Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	7А-29.09 7Б-2.10 7В-29.09 7Г-29.09 7Д-2.10
10	Фестиваль ГТО «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	7А-2.10 7Б-5.10 7В-5.10 7Г-5.10 7Д-5.10
11	Футбол Общефизическая подготовка. Правила игры в футбол. Совершенствование передач ф/б мяча в парах, тройках, квадратах; ударов по воротам. Тактические действия в защите и нападении в учебной игре.	1	7А-6.10 7Б-9.10 7В-6.10 7Г-6.10 7Д-9.10
12	Футбол Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации). Правила игры в футбол. Игры по правилам по выбору учащихся. (футбол-м., перестрелка-д.).	1	7А-9.10 7Б-12.10 7В-12.10 7Г-12.10 7Д-12.10

13	Баскетбол Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми (баскетбол). Совершенствование технических приемов баскетболиста (овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек с б/б мячом). Ловля и передачи мяча в парах (на месте). Эстафеты.	1	7А-13.10 7Б-16.10 7В-13.10 7Г-13.10 7Д-16.10
14	Баскетбол Совершенствование техники передач от груди двумя руками в движении в парах, ведения с изменением скорости. Обучение броскам в движении после ведения и 2-х шагов. Игровые задания 2×1, 3×1 . Встречная эстафета.	1	7А-16.10 7Б-19.10 7В-19.10 7Г-19.10 7Д-19.10
15	Баскетбол Закрепить передачу одной рукой от плеча и ведения с изменением направления. Совершенствование бросков в движении. Обучение технике штрафного броска. Игровые задания 3×2.	1	7А-20.10 7Б-23.10 7В-20.10 7Г-20.10 7Д-23.10
16	Баскетбол КУ - Оценить технику бросков в движении. Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра мини-б/б (4×4).	1	7А-23.10 7Б-26.10 7В-26.10 7Г-26.10 7Д-26.10
17	Баскетбол КУ - Оценить технику и точность штрафного броска. Учебная игра мини-б/б (4×4).	1	7А-27.10 7Б-9.11 7В-27.10 7Г-27.10 7Д-9.11
18	Баскетбол ОРУ в движении (4-5 станций). Техничко-тактические действия и приемы игры б/б. Правила игры б/б (судейство). Учебная игра мини-баскетбол (оценить). Подведение итогов по разделу.	1	7А-10.11 7Б-13.11 7В-9.11 7Г-9.11 7Д-13.11
19	Самбо Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность	1	7А-13.11 7Б-16.11 7В-10.11

	по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.		7Г-10.11 7Д-16.11
20	Самбо Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.	1	7А-17.11 7Б-20.11 7В-16.11 7Г-16.11 7Д-20.11
21	Спортивная гимнастика Правила техники безопасности на гимнаст. снарядах: страховка, самостраховка, помощь при выполнении упр-й. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Разучить комплекс УГК № 1. Обучение лазанию по канату в 3 приема. Повторение изученных элементов по акробатике.	1	7А-20.11 7Б-23.11 7В-17.11 7Г-17.11 7Д-23.11
22	Спортивная гимнастика Закрепить комплекс УГК- 1. Совершенствование строевых упр-й. Совершенствование лазания по канату в 3 приема. Обучение новым элементам по акробатике: стойка на голове и руках с согнутыми ногами, кувырок вперед в стойку на лопатках(м), «мост» из положения стоя, кувырок назад в полушпагат (д). Совершенствование акробатических элементов по отдельности в соединении и лазания по канату.	1	7А-24.11 7Б-27.11 7В-23.11 7Г-23.11 7Д-27.11
23	Спортивная гимнастика Оценить комплекс УГК-1. Разучить комбинацию акробатического соединения из изученных элементов (м+д). Совершенствование лазания по канату на скорость. Эстафета с гимнастической палкой.	1	7А-27.11 7Б-30.11 7В-24.11 7Г-24.11 7Д-30.11
24	Спортивная гимнастика Разучить комплекс УГК № 2. КУ - Подним. ног до $\perp$ 90° на гимнаст. стенке. Закрепить акробатическую комбинацию. Лазание по канату (техника).	1	7А-1.12 7Б-4.12 7В-30.11 7Г-30.11 7Д-4.12
25	Спортивная гимнастика Оценить акробатическую комбинацию элементов гимнастики у мальчиков. Обучение элементам на брусьях // (м). Обучение элементам в равновесии на гимнаст. бревне у девочек.	1	7А-4.12 7Б-7.12 7В-1.12 7Г-1.12 7Д-7.12

26	Спортивная гимнастика Закрепить изуч. элементы на брусках // (м) и в равновесии на бревне (д). Оценить акробатическую комбинацию элементов гимнастики у девочек. Оценить лазание по канату (м).	1	7А-8.12 7Б-11.12 7В-7.12 7Г-7.12 7Д-11.12
27	Спортивная гимнастика Оценить комплекс УГК-2. Закрепить выполнение строевых упр-й. Совершенствовать комбинации из соединения эл-тов на брусках // (м) и в равновесии на бревне (д). Оценить технику выполнения угла в висе на гимн. стенке (м и д).	1	7А-11.12 7Б-14.12 7В-8.12 7Г-8.12 7Д-14.12
28	Спортивная гимнастика Оценить технику выполнения комбинации на брусках // (м). Оценить технику выполнения комбинации элементов в равновесии на бревне (д). Эстафета с кувирками вперед и назад.	1	7А-15.12 7Б-18.12 7В-14.12 7Г-14.12 7Д-18.12
29	Спортивная гимнастика Обучение элементам на брусках р/в (д) и на перекладине низкой (м). Опорный прыжок: ноги врозь и согнув ноги (д. и м.).	1	7А-18.12 7Б-21.12 7В-15.12 7Г-15.12 7Д-21.12
30	Спортивная гимнастика Оценить подтягивание на перекладине (м), подтягивание на низ. перекладине (д). Совершенствование элементов на брусках р/в и перекладине с/р. Совершенствование опорных прыжков.	1	7А-22.12 7Б-25.12 7В-21.12 7Г-21.12 7Д-25.12
31	Спортивная гимнастика Оценить технику выполнения комбинаций на брусках р/в (д), и перекладине (м). Закрепить опорный прыжок: согнув ноги –козел в длину, h-110см,(м); ноги врозь – козел в ширину, h-105см,(д).	1	7А-25.12 7Б-28.12 7В-22.12 7Г-22.12 7Д-28.12
32	Спортивная гимнастика Оценить технику выполнения опорного прыжка через козла – мальчики и девочки. Преодоление гимнастической полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. Подведение итогов II четверти	1	7А-29.12 7Б-29.12 7В-28.12 7Г-28.12

			7Д-29.12
33	Лыжная подготовка Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора инвентаря. Прохождение по дистанции 1км, используя изученные лыжные ходы.	1	7А-12.01 7Б-11.01 7В-29.12 7Г-29.12 7Д-11.01
34	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Обучение одновременным ходам. Прохождение по дистанции 2 км. Лыжная эстафета.	1	7А-13.01 7Б-15.01 7В-11.01 7Г-11.01 7Д-15.01
35	Лыжная подготовка Совершенствование попеременного двухшажного хода и закрепление одновременного двухшажного ходов на дистанции 2 км. Эстафета.	1	7А-15.01 7Б-18.01 7В-12.01 7Г-12.01 7Д-18.01
36	Лыжная подготовка Бег на лыжах 1 км на результат. Совершенствование изуч. лыжных ходов по дистанции.	1	7А-19.01 7Б-22.01 7В-18.01 7Г-18.01 7Д-22.01
37	Лыжная подготовка Обучение спускам с уклона в разных стойках с поворотами. Обучение торможению плугом и повороту плугом. Оценить технику передвижения попеременным двухшажным ходом на дист. 1 км.	1	7А-22.01 7Б-25.01 7В-19.01 7Г-19.01 7Д-25.01
38	Лыжная подготовка Оценить технику передвижения одновременными одно- и двухшажными ходами. Закрепить технику спусков с уклона в разных стойках с поворотами. Совершенствование техники торможения плугом и поворота плугом. Соверш. изученных ходов на дистанции 2 км.	1	7А-26.01 7Б-29.01 7В-25.01 7Г-25.01 7Д-29.01
39	Лыжная подготовка Скоростные отрезки изученными ходами (2-3×300м×500м). Лыжная эстафета.	1	7А-29.01 7Б-1.02 7В-26.01

			7Г-26.01 7Д-1.02
40	Лыжная подготовка Бег на лыжах 2 км на результат. Совершенствование изученных лыжных ходов по дистанции.	1	7А-2.02 7Б-5.02 7В-1.02 7Г-1.02 7Д-5.02
41	Лыжная подготовка Оценить технику спусков с уклона в разных стойках с поворотами. Оценить технику торможения плугом и поворота плугом при спуске с уклона. Лыжные эстафеты.	1	7А-5.02 7Б-8.02 7В-2.02 7Г-2.02 7Д-8.02
42	Лыжная подготовка Строевые приемы с лыжами. Прохождение по дистанции изученными ходами до 3,5 км, используя спуски с уклона в разных стойках. Бег на лыжах 3 км на результат.	1	7А-9.02 7Б-12.02 7В-8.02 7Г-8.02 7Д-12.02
43	Волейбол Учить технике передвижений: перемещения в ст. в/б лицом, боком, спиной вперед Совершенствование передач сверху и снизу двумя руками. Эстафета.	1	7А-12.02 7Б-15.02 7В-9.02 7Г-9.02 7Д-15.02
44	Волейбол Закрепить технику перемещений. Совершенствование передачи сверху, снизу двумя руками на месте и в движении. Игра «пионербол» с эл. в/б.	1	7А-16.02 7Б-19.02 7В-15.02 7Г-15.02 7Д-19.02
45	Волейбол Учить технике передач через сетку. Совершенствование передачи над собой во встречных колоннах. Игра «пионербол» с эл. в/б.	1	7А-19.02 7Б-22.02 7В-16.02 7Г-16.02 7Д-22.02
46	Волейбол Совершенствовать технику перемещений, передач	1	7А-26.02 7Б-26.02

	в парах на месте и в движении. КУ - Упр. «пистолет». Игра «пионербол» с эл. в/б.		7В-22.02 7Г-22.02 7Д-26.02
47	Волейбол Обучение нижней подачи в парах через сетку и приема снизу после подачи. Игровые задания в 2,4-х.	1	7А-1.03 7Б-29.02 7В-29.02 7Г-29.02 7Д-29.02
48	Волейбол Совершенствование нижней подачи и приема снизу. КУ - Упр. «сгиб./разгиб. рук от пола». Игра по упр. правилам в/б.	1	7А-4.03 7Б-4.03 7В-1.03 7Г-1.03 7Д-4.03
49	Волейбол Оценить технику передач сверху, снизу двумя рук. в парах. Совершенствование подачи из-за лицевой линии. Игра в/б по упр. правил.	1	7А-11.03 7Б-7.03 7В-7.03 7Г-7.03 7Д-7.03
50	Волейбол Обучение верх. подачи в парах. Игровые упр-я в 3-х. КУ - Упр. «пресс». Учебная игра в/б.	1	7А-15.03 7Б-11.03 7В-14.03 7Г-14.03 7Д-11.03
51	Волейбол Оценить технику подачи через сетку. КУ - Прыжки через скакалку. Учебная игра в/б.	1	7А-18.03 7Б-14.03 7В-15.03 7Г-15.03 7Д-14.03
52	Волейбол Совершенствование техники игры в в/б. Учебная игра в/б. Подведение итогов четверти.	1	7А-22.03 7Б-18.03 7В-21.03 7Г-21.03 7Д-18.03

53	Гандбол История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене. Жонглирование мячом руками. Ведение с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Совершенствование передач. Учебная игра.	1	7А-1.04 7Б-21.03 7В-22.03 7Г-22.03 7Д-21.03
54	Гандбол Ловля мяча в движении с последующим броском по воротам. Броски по воротам со средней и дальней дистанции. Игра вратаря. Взаимодействие в тройках, четверках. Техничко-тактические связи: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача. Учебная игра.	1	7А-5.04 7Б-1.04 7В-4.04 7Г-4.04 7Д-1.04
55	Легкая атлетика Учить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег в равномерном темпе до 4'. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	7А-8.04 7Б-4.04 7В-5.04 7Г-5.04 7Д-4.04
56	Легкая атлетика Бег 500 м на результат. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Подвижная игра.	1	7А-12.04 7Б-8.04 7В-11.04 7Г-11.04 7Д-8.04
57	Легкая атлетика Разучить комплекс разминки л/а. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега на результат(оценить технику выполнения).	1	7А-15.04 7Б-11.04 7В-12.04 7Г-12.04 7Д-11.04
58	Легкая атлетика Бег 60 м на время (оценить). Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	7А-19.04 7Б-15.04 7В-18.04 7Г-18.04 7Д-15.04
59	Легкая атлетика Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 1500 м на результат (оценить).	1	7А-22.04 7Б-18.04 7В-19.04

			7Г-19.04 7Д-18.04
60	Легкая атлетика Обучение технике метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м. Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок на результат).	1	7А-26.04 7Б-22.04 7В-25.04 7Г-25.04 7Д-22.04
61	Легкая атлетика Оценить технику метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м (метание на результат).	1	7А-27.04 7Б-25.04 7В-26.04 7Г-26.04 7Д-25.04
62	Легкая атлетика Бег 2000 м на результат. Подвижные игры с эстафетами.	1	7А-3.05 7Б-27.04 7В-2.05 7Г-2.05 7Д-27.04
63	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	7А-4.05 7Б-3.05 7В-3.05 7Г-3.05 7Д-3.05
64	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	7А-6.05 7Б-6.05 7В-4.05 7Г-4.05 7Д-6.05
65	Футбол Совершенствование передач ф/б мяча в парах, тройках, квадратах; ударов по воротам. Обучение ударам по воротам. Тактические действия в защите и нападении в учебной игре.	1	7А-13.05 7Б-13.05 7В-16.05 7Г-16.05 7Д-13.05
66	Футбол ОРУ в парах на сопротивление.	1	7А-17.05 7Б-16.05

	Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Учебная игра мини-футбол (правила).		7В-17.05 7Г-17.05 7Д-16.05
67	Плавание Техника безопасности на уроках плавания. История возникновения плавания. Пловцы России на олимпийских играх. Техника основных способов плавания. Упражнения для изучения техники плавания брасом.	1	7А-20.05 7Б-20.05 7В-23.05 7Г-23.05 7Д-20.05
68	Плавание Упражнения по совершенствованию техники плавания: движения рук, ног, туловища. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Упражнения для изучения техники старта с тумбочки.	1	7А-24.05 7Б-23.05 7В-24.05 7Г-24.05 7Д-23.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Техника безопасности при занятиях на спортплощадках, школьном стадионе, в спортивном зале. Возрождение Олимпийских игр. Как Олимпийское движение способствует развитию дружбы и мира между народами. Легкая атлетика Спринтерский бег и стартовый разгон. Развитие выносливости (бег-3-5 мин).	1	8А-3.09 8Б-3.09 8В-3.09 8Г-3.09 8Д-3.09
2	Легкая атлетика Совершенствование спринтерского бега с низкого старта (3×40м). Разучить комплекс разминки №1.	1	8А-5.09 8Б-5.09 8В-5.09 8Г-5.09 8Д-5.09
3	Легкая атлетика Обучение эстафетному бегу, передаче эстафеты. Совершенствование эстафетного бега и бега по повороту (2×70м).	1	8А-10.09 8Б-10.09 8В-10.09 8Г-10.09 8Д-10.09
4	Легкая атлетика КУ - Бег 60 м. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	8А-12.09 8Б-12.09 8В-12.09 8Г-12.09 8Д-12.09
5	Легкая атлетика КУ - Бег 500 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	8А-17.09 8Б-17.09 8В-17.09 8Г-17.09 8Д-17.09
6	Легкая атлетика Обучение бегу в равномерном темпе на дистанции 1500 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление).	1	8А-19.09 8Б-19.09 8В-19.09 8Г-19.09 8Д-19.09

7	Легкая атлетика Разучить комплекс разминки № 2. Развитие выносливости (бег до 8 мин). КУ - Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок на результат).	1	8А-24.09 8Б-24.09 8В-24.09 8Г-24.09 8Д-24.09
8	Легкая атлетика Обучение технике метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м. Овладеть техникой длительного бега (бег на выносливость до 2,5 км). Эстафета на л/а полосе препятствий.	1	8А-26.09 8Б-26.09 8В-26.09 8Г-26.09 8Д-26.09
9	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. «Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийского движения. Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения». Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	8А-1.10 8Б-1.10 8В-1.10 8Г-1.10 8Д-1.10
10	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	8А-3.10 8Б-3.10 8В-3.10 8Г-3.10 8Д-3.10
11	Футбол ОРУ в парах. Совершенствование передач ф/б мяча в парах, тройках, квадратах. Обучение ударам по воротам. Учебная игра мини-футбол (правила).	1	8А-8.10 8Б-8.10 8В-8.10 8Г-8.10 8Д-8.10
12	Футбол Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации). Правила игры в футбол. Совершенствование передач ф/б мяча в парах, тройках, квадратах; ударов по воротам. Тактические действия в защите и нападении в учебной игре.	1	8А-10.10 8Б-10.10 8В-10.10 8Г-10.10 8Д-10.10
13	Баскетбол Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми (баскетбол). Совершенствование технических приемов баскетболиста (овладение техникой	1	8А-15.10 8Б-15.10 8В-15.10 8Г-15.10

	передвижений, остановок, поворотов и стоек с б/б мячом). Ловля и передачи мяча в парах (на месте и в движении). Эстафеты.		8Д-15.10
14	Баскетбол Совершенствование упражнений по технике ведения мяча (с изменением направления). Обучение тактике защиты. Учебная игра 3×3. Встречная эстафета.	1	8А-17.10 8Б-17.10 8В-17.10 8Г-17.10 8Д-17.10
15	Баскетбол Совершенствование техники броска одной и двумя руками с места и в движении после ведения и 2-х шагов. Комбинация из освоенных элементов баскетбола (совершенствование). Учебная игра 3×3.	1	8А-22.10 8Б-22.10 8В-22.10 8Г-22.10 8Д-22.10
16	Баскетбол Оценить технику и точность броска по кольцу в движении. Совершенствование техники штрафного броска одной рукой (подвижная игра). Обучение тактике нападения. Учебная игра 4×4.	1	8А-24.10 8Б-24.10 8В-24.10 8Г-24.10 8Д-24.10
17	Баскетбол КУ - Оценить технику и точность штрафного броска. Игровые задания (3×2). Учебная игра 4×4.	1	8А-5.11 8Б-5.11 8В-5.11 8Г-5.11 8Д-5.11
18	Баскетбол Технико-тактические действия и приемы игры б/б. Правила игры б/б (судейство). Учебная игра в б/б. Подведение итогов по разделу.	1	8А-7.11 8Б-7.11 8В-7.11 8Г-7.11 8Д-7.11
19	Самбо Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Выполнять большой объем сложно-координационных специально-подготовительных упр-й с использованием различных средств. Совершенствование самостраховок.	1	8А-12.11 8Б-12.11 8В-12.11 8Г-12.11 8Д-12.11
20	Самбо Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев и олимпийском движении в целом. Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Броски. Задняя подножка. КУ- поднимание ног до угла 90*	1	8А-16.11 8Б-16.11 8В-16.11 8Г-14.11 8Д-14.11

21	Спортивная гимнастика Правила техники безопасности на гимн. снарядах: страховка, самостраховка, помощь при выполнении упр-й. Организация и проведение пеших туристических походов. Разучить комплекс УГК № 1. Обучение лазанию по канату в 2 приема. Повторение изученных элементов по акробатике.	1	8А-22.11 8Б-21.11 8В-21.11 8Г-17.11 8Д-17.11
22	Спортивная гимнастика Закрепить комплекс УГК- 1. Совершенствование строевых упр-й. Совершенствование лазания по канату в 2 приема. Обучение новым элементам по акробатике: стойка на голове и руках (м), с «моста» переход в поворот в упор стоя на одном колене (д). Совершенствование акробатических элементов по отдельности в соединении.	1	8А-23.11 8Б-23.11 8В-23.11 8Г-21.11 8Д-21.11
23	Спортивная гимнастика Совершенствование строевых упр-й. Оценить комплекс УГК-1. Совершенствование лазания по канату на скорость. Совершенствование акробатических элементов в соединении. Эстафета с гимнастической палкой.	1	8А-29.11 8Б-28.11 8В-28.11 8Г-24.11 8Д-24.11
24	Спортивная гимнастика Разучить комплекс УГК № 2. КУ - Подним. ног до $\perp 90^\circ$ на гимн. стенке. Разучить комбинацию акробатического соединения из изуч. элементов (м+д). Соверш. лазания по канату на скорость. Эстафета с гимн. палкой.	1	8А-30.11 8Б-30.11 8В-30.11 8Г-28.11 8Д-28.11
25	Спортивная гимнастика Закрепить акробатическую комбинацию. Обучение элементам в равновесии на гимн. бревне у девочек. Лазание по канату на руках (техника-м).	1	8А-6.12 8Б-5.12 8В-5.12 8Г-1.12 8Д-1.12
26	Спортивная гимнастика Оценить акробатическую комбинацию элементов гимнастики у мальчиков. Обучение элементам на брусьях // (м). Оценить акробатическую комбинацию элементов гимнастики у девочек. Обучение элементам в равновесии на гимн. бревне у девочек.	1	8А-7.12 8Б-7.12 8В-7.12 8Г-5.12 8Д-5.12
27	Спортивная гимнастика Оценить лазание по канату (м). Закрепить изуч. элементы на брусьях // (м) и в равновесии на бревне (д). Оценить технику выполнения угла в висе на гимн. стенке (м и д).	1	8А-13.12 8Б-12.12 8В-12.12 8Г-8.12 8Д-8.12
28	Спортивная гимнастика Оценить комплекс УГК-2. Закрепить выполнение строевых упр-й. Оценить технику выполнения комбинации на брусьях // (м).	1	8А-14.12 8Б-14.12 8В-14.12

	Эстафета с кувирками вперед и назад.		8Г-12.12 8Д-12.12
29	Спортивная гимнастика Оценить технику выполнения комбинации элементов в равновесии на бревне (д). Обучение элементам на брусках р/в (д) и на перекладине низкой (м). Опорный прыжок: ноги врозь и согнув ноги (д. и м.). Оценить подтягивание на перекладине (м), подтягивание на низ. перекладине (д).	1	8А-20.12 8Б-19.12 8В-19.12 8Г-15.12 8Д-15.12
30	Спортивная гимнастика Разучить комбинации из изученных элементов на гимнастических снарядах: брусья р/в (д), и перекладина (м). Закрепить опорный прыжок: согнув ноги –козел в длину, h-110см,(м); боком с поворотом на 90°- конь в ширину, h-105см, (д).	1	8А-21.12 8Б-21.12 8В-21.12 8Г-19.12 8Д-19.12
31	Спортивная гимнастика Познакомиться с зачетным опорным прыжком. Оценить технику выполнения комбинаций на брусках р/в (д), и перекладине (м). Совершенствование опорных прыжков. Подвижная игра или эстафета.	1	8А-27.12 8Б-26.12 8В-26.12 8Г-22.12 8Д-22.12
32	Спортивная гимнастика Оценить технику выполнения опорного прыжка через козла – мальчики и девочки. Преодоление гимнастической полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. Подведение итогов II четверти.	1	8А-28.12 8Б-28.12 8В-28.12 8Г-26.12 8Д-26.12
33	Лыжная подготовка Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора инвентаря. Прохождение по дистанции 1км, используя изученные лыжные ходы.	1	8А-10.01 8Б-9.01 8В-9.01 8Г-29.12 8Д-29.12
34	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Обучение одновременным ходам. Прохождение по дистанции 2 км. Лыжная эстафета.	1	8А-11.01 8Б-11.01 8В-11.01 8Г-9.01 8Д-9.01
35	Лыжная подготовка Совершенствование попеременного двухшажного хода и закрепление одновременного одношажного, одновременного двухшажного ходов на дистанции 2 км. Эстафета.	1	8А-17.01 8Б-16.01 8В-16.01 8Г-12.01 8Д-12.01

36	Лыжная подготовка Совершенствование попеременного двухшажного хода и закрепление одновременных ходов на дистанции. Бег на лыжах 1 км на результат. Эстафета.	1	8А-18.01 8Б-18.01 8В-18.01 8Г-16.01 8Д-16.01
37	Лыжная подготовка Обучение спускам с уклона в разных стойках с поворотами. Обучение торможению плугом и повороту плугом. Оценить технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Оценить технику передвижения одновременными одно- и двухшажными ходами.	1	8А-24.01 8Б-23.01 8В-23.01 8Г-19.01 8Д-19.01
38	Лыжная подготовка Закрепить технику спусков с уклона в разных стойках с поворотами. Совершенствование техники торможения плугом и поворота плугом. Скоростные отрезки изученными ходами (2-3×300м×500м). Лыжная эстафета.	1	8А-25.01 8Б-25.01 8В-25.01 8Г-23.01 8Д-23.01
39	Лыжная подготовка Бег на лыжах 2 км на результат. Совершенствование изученных лыжных ходов по дистанции.	1	8А-31.01 8Б-30.01 8В-30.01 8Г-26.01 8Д-26.01
40	Лыжная подготовка Оценить технику спусков с уклона в разных стойках с поворотами. Оценить технику торможения плугом и поворота плугом при спуске с уклона. Совершенствование техники торможения плугом и поворота плугом.	1	8А-1.02 8Б-1.02 8В-1.02 8Г-30.01 8Д-30.01
41	Лыжная подготовка Бег на лыжах 3 км на результат. Лыжные эстафеты.	1	8А-7.02 8Б-6.02 8В-6.02 8Г-2.02 8Д-2.02
42	Лыжная подготовка Строевые приемы с лыжами. Прохождение по дистанции изученными ходами до 4 км, используя спуски с уклона в разных стойках. Лыжная эстафета со спусками с уклона.	1	8А-8.02 8Б-8.02 8В-8.02 8Г-6.09 8Д-6.09
43	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол.	1	8А-14.02 8Б-13.02

	Учить технике передвижений: перемещения в ст. в/б лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование передач сверху и снизу двумя руками. Эстафета.		8В-13.02 8Г-9.02 8Д-9.02
44	Волейбол Закрепить технику перемещений. Совершенствование передачи сверху, снизу двумя руками на месте и в движении. Игра в/б.	1	8А-15.02 8Б-15.02 8В-15.02 8Г-13.02 8Д-13.02
45	Волейбол Учить технике передач через сетку. Совершенствование передачи над собой во встречных колоннах. Игра в/б.	1	8А-21.02 8Б-20.02 8В-20.02 8Г-16.02 8Д-16.02
46	Волейбол Совершенствовать технику перемещений, передач в парах на месте и в движении. КУ - Упр. «пистолет». Игра в/б.	1	8А-22.02 8Б-22.02 8В-22.02 8Г-20.02 8Д-20.02
47	Волейбол Обучение верхней подачи в парах через сетку и приема снизу после подачи. Игровые задания в 2, 4-х.	1	8А-28.02 8Б-27.02 8В-27.02 8Г-27.02 8Д-27.02
48	Волейбол Совершенствование верхней подачи и приема снизу. КУ - Упр. «сгиб./разгиб. рук от пола». Игра по правилам в/б.	1	8А-29.02 8Б-29.02 8В-29.02 8Г-1.03 8Д-1.03
49	Волейбол Оценить технику передач сверху, снизу двумя руками в парах. Совершенствование подачи из-за лицевой линии. Игра в/б по правилам.	1	8А-6.03 8Б-5.03 8В-5.03 8Г-5.03 8Д-5.03
50	Волейбол Обучение верх. подачи в парах. Игровые упр-я в 3-х. КУ- Упр. «пресс». Учебная игра в/б.	1	8А-7.03 8Б-7.03 8В-7.03 8Г-12.03 8Д-12.03

51	Волейбол Оценить технику подачи через сетку. КУ- Прыжки через скакалку. Учебная игра в/б.	1	8А-13.03 8Б-12.03 8В-12.03 8Г-15.03 8Д-15.03
52	Волейбол Совершенствование техники игры в в/б. Учебная игра в/б. Подведение итогов четверти.	1	8А-14.03 8Б-14.03 8В-14.03 8Г-19.03 8Д-19.03
53	Гандбол История гандбола. Известные спортсмены-гандболисты. Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам с левого угла, правого угла. Учебная игра.	1	8А-20.03 8Б-19.03 8В-19.03 8Г-22.03 8Д-22.03
54	Гандбол Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. Учебная игра.	1	8А-21.03 8Б-21.03 8В-21.03 8Г-2.04 8Д-2.04
55	Легкая атлетика Учить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафеты с передачей эстафетной палочки. Бег в равномерном темпе до 4'.	1	8А-3.04 8Б-2.04 8В-2.04 8Г-5.04 8Д-5.04
56	Легкая атлетика Разучить комплекс разминки л/а. Бег 500 м на результат. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Подвижная игра.	1	8А-4.04 8Б-4.04 8В-4.04 8Г-9.04 8Д-9.04
57	Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега на результат(оценить технику выполнения). Эстафетный бег.	1	8А-10.04 8Б-9.04 8В-9.04

			8Г-12.04 8Д-12.04
58	Легкая атлетика Бег 60 м на время (оценить). Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м.	1	8А-11.04 8Б-11.04 8В-11.04 8Г-16.04 8Д-16.04
59	Легкая атлетика Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 1500 м на результат (оценить).	1	8А-17.04 8Б-16.04 8В-16.04 8Г-19.04 8Д-19.04
60	Легкая атлетика КУ - Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок на результат). Совершенствовать технику метания малого мяча.	1	8А-18.04 8Б-18.04 8В-18.04 8Г-23.04 8Д-23.04
61	Легкая атлетика Закрепить технику длительного бега (бег на выносливость до 2,5 км). Оценить технику метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м (метание на результат).	1	8А-24.04 8Б-23.04 8В-23.04 8Г-26.04 8Д-26.04
62	Легкая атлетика Бег 2000 м на результат. Подвижные игры с эстафетами.	1	8А-25.04 8Б-25.04 8В-25.04 8Г-30.04 8Д-30.04
63	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	8А-2.05 8Б-30.04 8В-30.04 8Г-3.05 8Д-3.05
64	Фестиваль ГТО "Всем классом сдадим ГТО" (тестирование)	1	8А-8.05 8Б-2.05 8В-2.05 8Г-4.05 8Д-4.05

65	Футбол Совершенствование передач ф/б мяча в парах, тройках, квадратах; ударов по воротам. Обучение ударам по воротам. Тактические действия в защите и нападении в учебной игре.	1	8А-15.05 8Б-7.05 8В-7.05 8Г-7.05 8Д-7.05
66	Футбол ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Учебная игра мини-футбол (правила).	1	8А-16.05 8Б-14.05 8В-14.05 8Г-14.05 8Д-14.05
67	Плавание Техника безопасности на уроках плавания. Способы осво-бождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, кроля на спине.	1	8А-22.05 8Б-16.05 8В-16.05 8Г-17.05 8Д-17.05
68	Плавание Правила соревнований и правила судейства. Прикладное и оздоровительное значение плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения браса.	1	8А-23.05 8Б-21.05 8В-21.05 8Г-21.05 8Д-21.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Техника безопасности при занятиях на спортплощадках, школьном стадионе, в спортивном зале. Легкая атлетика Спринтерский бег и стартовый разгон. Развитие выносливости (бег - 3 - 5 мин.).	1	9А-5.09 9Б-1.09 9В-5.09 9Г-1.09 9Д-5.09
2	Легкая атлетика Обучение эстафетному бегу, передаче эстафеты. Совершенствование спринтерского бега с низкого старта (3×40м). Разучить комплекс разминки № 1.	1	9А-6.09 9Б-4.09 9В-6.09 9Г-7.09 9Д-6.09
3	Легкая атлетика Совершенствование эстафетного бега и бега по повороту (2×70м). КУ - Бег 60 м. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	9А-12.09 9Б-8.09 9В-12.09 9Г-8.09 9Д-12.09
4	Легкая атлетика КУ - Бег 500 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (ловкость).	1	9А-13.09 9Б-11.09 9В-13.09 9Г-14.09 9Д-13.09
5	Легкая атлетика Обучение бегу в равномерном темпе на дистанции 2000 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление). Эстафета на л/а полосе препятствий.	1	9А-19.09 9Б-15.09 9В-19.09 9Г-15.09 9Д-19.09
6	Легкая атлетика Разучить комплекс разминки № 2. Овладеть техникой длительного бега (бег до 2,5 км). Совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м.	1	9А-20.09 9Б-18.09 9В-20.09 9Г-21.09

	КУ - Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок на результат).		9Д-20.09
7	Легкая атлетика Специально беговые упражнения. Встречная эстафета с палочкой. КУ - Оценить технику метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м (метание на результат).	1	9А-26.09 9Б-22.09 9В-26.09 9Г-22.09 9Д-26.09
8	Легкая атлетика КУ - Бег 2000 м. Преодоление полосы препятствий разной сложности.	1	9А-27.09 9Б-25.09 9В-27.09 9Г-28.09 9Д-27.09
9	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. «Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения». Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	9А-3.10 9Б-29.09 9В-3.10 9Г-29.09 9Д-3.10
10	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	9А-4.10 9Б-2.10 9В-4.10 9Г-5.10 9Д-4.10
11	Футбол Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации). Правила игры в футбол. Совершенствование передач ф/б мяча в парах, тройках, квадратах; ударов по воротам. Тактические действия в защите и нападении в учебной игре.	1	9А-10.10 9Б-6.10 9В-10.10 9Г-6.10 9Д-10.10
12	Футбол Строевая подготовка. Организующие команды и приемы. Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Учебная игра мини-футбол (правила).	1	9А-11.10 9Б-9.10 9В-11.10 9Г-12.10 9Д-11.10
13	Баскетбол Требования безопасности и первая помощь при травмах во время	1	9А-17.10 9Б-13.10

	занятий спортивными играми (баскетбол). Совершенствование технических приемов баскетболиста (овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек с б/б мячом). Ловля и передачи мяча в парах (на месте и в движении). Учебная игра 5×5. Эстафеты.		9В-17.10 9Г-13.10 9Д-17.10
14	Баскетбол Совершенствование техники б/б. Передачи мяча в тройках. Броски в движении. Обучение штрафному броску. Позиционное нападение (личная защита). Встречная эстафета.	1	9А-18.10 9Б-16.10 9В-18.10 9Г-19.10 9Д-18.10
15	Баскетбол Совершенствование техники броска одной и двумя руками с места и в движении после ведения и 2-х шагов. Комбинация из ранее изученных элементов. Учебная игра (личная защита).	1	9А-24.10 9Б-20.10 9В-24.10 9Г-20.10 9Д-24.10
16	Баскетбол Совершенствование техники штрафного броска и броска в движении. Обучение тактике нападения. Учебная игра 5×5.	1	9А-25.10 9Б-23.10 9В-25.10 9Г-26.10 9Д-25.10
17	Баскетбол КУ - Оценить технику и точность штрафного броска. Игровые задания (3×2). Технико-тактические действия и приемы в учебной игре б/б. Вырывание и выбивание в движении. Учебная игра 4×4.	1	9А-7.11 9Б-27.10 9В-7.11 9Г-27.10 9Д-7.11
18	Баскетбол Оценить технику и точность бросков после ведения с 2-х шагов. Правила игры б/б (судейство). Учебная игра 5×5 с заданием. Подведение итогов по разделу.	1	9А-8.11 9Б-10.11 9В-8.11 9Г-9.11 9Д-8.11
19	Самбо Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Передняя подножка. Бросок через спину. Бросок через бедро.	1	9А-14.11 9Б-13.11 9В-14.11 9Г-10.11 9Д-14.11

20	Самбо Приёмы Самбо в положении лёжа. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Тренировочные схватки по заданию.	1	9А-15.11 9Б-17.11 9В-15.11 9Г-16.11 9Д-15.11
21	Спортивная гимнастика Правила техники безопасности на гимн. снарядах: страховка, самостраховка, помощь при выполнении упр-й. Организация и проведение пеших туристических походов. Разучить комплекс УГК № 1. Обучение лазанию по канату в 2 приема. Повторение изученных элементов по акробатике.	1	9А-21.11 9Б-20.11 9В-21.11 9Г-17.11 9Д-21.11
22	Спортивная гимнастика Закрепить комплекс УГК- 1. Совершенствование строевых упр-й. Совершенствование лазания по канату в 2 приема. Обучение новым элементам по акробатике: кувырок назад в стойку на руках (м), кувырок вперед в полушпагат (д). Совершенствование акробатических элементов по отдельности в соединении.	1	9А-22.11 9Б-24.11 9В-22.11 9Г-23.11 9Д-22.11
23	Спортивная гимнастика Совершенствование строевых упр-й. Оценить комплекс УГК-1. Совершенствование лазания по канату на скорость. Совершенствование акробатических элементов в соединении. Эстафета с гимнастической палкой.	1	9А-28.11 9Б-27.11 9В-28.11 9Г-24.11 9Д-28.11
24	Спортивная гимнастика Разучить комплекс УГК № 2. КУ - Подним. ног до $\perp$ 90° на гимн. стенке. Разучить комбинацию акробатического соединения из изуч. элементов (м+д). Соверш. лазания по канату на скорость. Эстафета с гимн. палкой.	1	9А-29.11 9Б-1.12 9В-29.11 9Г-30.11 9Д-29.11
25	Спортивная гимнастика Закрепить акробатическую комбинацию. Обучение элементам в равновесии на гимн. бревне у девочек. Лазание по канату на руках (техника-м).	1	9А-5.12 9Б-4.12 9В-5.12 9Г-1.12 9Д-5.12

26	Спортивная гимнастика Оценить акробатическую комбинацию элементов гимнастики у мальчиков. Обучение элементам на брусках // (м). Оценить акробатическую комбинацию элементов гимнастики у девочек. Обучение элементам в равновесии на гимнастическом бревне у девочек.	1	9А-6.12 9Б-8.12 9В-6.12 9Г-7.12 9Д-6.12
27	Спортивная гимнастика Оценить лазание по канату (м). Закрепить изуч. элементы на брусках // (м) и в равновесии на бревне (д). Оценить технику выполнения угла в висе на гимнастической стенке (м и д).	1	9А-12.12 9Б-11.12 9В-12.12 9Г-8.12 9Д-12.12
28	Спортивная гимнастика Оценить комплекс УГК-2. Закрепить выполнение строевых упражнений. Оценить технику выполнения комбинации на брусках // (м). Эстафета с кувырками вперед и назад.	1	9А-13.12 9Б-15.12 9В-13.12 9Г-14.12 9Д-13.12
29	Спортивная гимнастика Оценить технику выполнения комбинации элементов в равновесии на бревне (д). Обучение элементам на брусках р/в (д) и на перекладине низкой (м). Оценить подтягивание на перекладине (м), подтягивание на низ. перекладине (д). Опорный прыжок: ноги врозь и согнув ноги (д. и м.)	1	9А-19.12 9Б-18.12 9В-19.12 9Г-15.12 9Д-19.12
30	Спортивная гимнастика Разучить комбинации из изученных элементов на гимнастических снарядах: брусья р/в (д), и перекладина (м). Закрепить опорный прыжок: согнув ноги – козел в длину, h-115см,(м); боком с углом- конь в ширину, h-110см, (д).	1	9А-20.12 9Б-22.12 9В-20.12 9Г-21.12 9Д-20.12
31	Спортивная гимнастика Познакомиться с зачетным опорным прыжком. Оценить технику выполнения комбинаций на брусках р/в (д), и перекладине (м). Совершенствование опорных прыжков. Подвижная игра или эстафета.	1	9А-26.12 9Б-25.12 9В-26.12 9Г-22.12 9Д-26.12
32	Спортивная гимнастика Оценить технику выполнения опорного прыжка через козла – мальчики и девочки. Преодоление гимнастической полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. Подведение итогов II	1	9А-27.12 9Б-29.12 9В-27.12 9Г-28.12

	четверти.		9Д-27.12
33	Лыжная подготовка Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора инвентаря. Прохождение по дистанции 1 км, используя изученные лыжные ходы.	1	9А-9.01 9Б-12.01 9В-9.01 9Г-29.12 9Д-9.01
34	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Обучение одновременным ходам. Прохождение по дистанции 2 км. Лыжная эстафета.	1	9А-10.01 9Б-15.01 9В-10.01 9Г-11.01 9Д-10.01
35	Лыжная подготовка Совершенствование попеременного двухшажного хода и закрепление одновременного одношажного, одновременного двухшажного ходов на дистанции 2 км. Эстафета.	1	9А-16.01 9Б-19.01 9В-16.01 9Г-12.01 9Д-16.01
36	Лыжная подготовка Совершенствование попеременного двухшажного хода и закрепление одновременных ходов на дистанции. Бег на лыжах 1 км на результат. Эстафета.	1	9А-17.01 9Б-22.01 9В-17.01 9Г-18.01 9Д-17.01
37	Лыжная подготовка Обучение спускам с уклона в разных стойках с поворотами. Обучение торможению плугом и повороту плугом. Оценить технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Оценить технику передвижения одновременными одно- и двухшажными ходами.	1	9А-23.01 9Б-26.01 9В-23.01 9Г-19.01 9Д-23.01
38	Лыжная подготовка Закрепить технику спусков с уклона в разных стойках с поворотами. Совершенствование техники торможения плугом и поворота плугом. Скоростные отрезки изученными ходами (2-3×300м×500м). Лыжная эстафета.	1	9А-24.01 9Б-29.01 9В-24.01 9Г-25.01 9Д-24.01
39	Лыжная подготовка Бег на лыжах 2 км на результат. Совершенствование изученных лыжных ходов по дистанции.	1	9А-30.01 9Б-2.02 9В-30.01 9Г-26.01

			9Д-30.01
40	Лыжная подготовка Оценить технику спусков с уклона в разных стойках с поворотами. Совершенствование техники торможения плугом и поворота плугом. Оценить технику торможения плугом и поворота плугом при спуске с уклона.	1	9А-31.01 9Б-5.02 9В-31.01 9Г-1.02 9Д-31.01
41	Лыжная подготовка Бег на лыжах 3 км на результат. Лыжные эстафеты.	1	9А-6.02 9Б-9.02 9В-6.02 9Г-2.02 9Д-6.02
42	Лыжная подготовка Строевые приемы с лыжами. Прохождение по дистанции изученными ходами до 5 км, используя спуски с уклона в разных стойках. Лыжная эстафета со спусками с уклона.	1	9А-7.02 9Б-12.02 9В-7.02 9Г-8.02 9Д-7.02
43	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Учить технике передвижений: перемещения в ст. в/б лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование передач сверху и снизу двумя руками. Эстафета.	1	9А-13.02 9Б-16.02 9В-13.02 9Г-9.02 9Д-13.02
44	Волейбол Закрепить технику перемещений. Совершенствование передачи сверху, снизу двумя руками на месте и в движении. Игра в/б.	1	9А-14.02 9Б-19.02 9В-14.02 9Г-15.02 9Д-14.02
45	Волейбол Учить технике передач через сетку. Совершенствование передачи над собой во встречных колоннах. Игра в/б.	1	9А-20.02 9Б-26.02 9В-20.02 9Г-16.02 9Д-20.02
46	Волейбол Совершенствовать технику перемещений, передач в парах на месте и в движении. КУ - Упр. «пистолет». Учить нападающему удару. Игра в/б.	1	9А-21.02 9Б-1.03 9В-21.02 9Г-22.02

			9Д-21.02
47	Волейбол Обучение верхней подачи в парах через сетку и приема снизу после подачи. Игровые задания в 2, 4-х. Нападающий удар – одиночное блокирование.	1	9А-27.02 9Б-4.03 9В-27.02 9Г-29.02 9Д-27.02
48	Волейбол Совершенствование верхней подачи и приема снизу. КУ - Упр. «сгиб./разгиб. рук от пола». Игра по правилам в/б. (судейство)	1	9А-28.02 9Б-11.03 9В-28.02 9Г-1.03 9Д-28.02
49	Волейбол Оценить технику передач сверху, снизу двумя руками в парах. Совершенствование подачи из-за лицевой линии и нападающего удара. Игра в/б по правилам.	1	9А-5.03 9Б-15.03 9В-5.03 9Г-7.03 9Д-5.03
50	Волейбол Обучение верхней подачи в парах. Игровые упр-я в 3-х. КУ- Упр. «пресс» Учебная игра в/б.	1	9А-6.03 9Б-18.03 9В-6.03 9Г-14.03 9Д-6.03
51	Волейбол Оценить технику подачи через сетку. Подача-прием-передача-нападающий удар-блокирование. Учебная игра в/б. КУ- Прыжки через скакалку.	1	9А-12.03 9Б-22.03 9В-12.03 9Г-15.03 9Д-12.03
52	Волейбол Совершенствование техники игры в в/б. Учебная игра в/б. Подведение итогов четверти.	1	9А-13.03 9Б-1.04 9В-13.03 9Г-21.03 9Д-13.03
53	Гандбол История развития гандбола в России. Кистевая скрытая передача. Ловля и передача мяча в тройках с параллельным смещением. Взаимодействие вратаря с защитником. Броски по воротам. 7-метровый бросок. Двусторонняя игра.	1	9А-19.03 9Б-5.04 9В-19.03 9Г-22.03 9Д-19.03

54	Гандбол Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках. Правила судейства игры в гандбол. Обманное движение с уходом вправо, влево. Выпады и броски в нижние углы ворот. Навыки игры на стандартной площадке полными составами. (6*6) Действия вратаря при бросках с 6-9 метровой линии. Двусторонняя игра.	1	9А-20.03 9Б-8.04 9В-20.03 9Г-4.04 9Д-20.03
55	Легкая атлетика Учить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Бег в равномерном темпе до 4'. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	9А-2.04 9Б-12.04 9В-2.04 9Г-5.04 9Д-2.04
56	Легкая атлетика Бег 500 м на результат. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Подвижная игра.	1	9А-3.04 9Б-15.04 9В-3.04 9Г-11.04 9Д-3.04
57	Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега на результат(оценить технику выполнения). Эстафетный бег.	1	9А-9.04 9Б-19.04 9В-9.04 9Г-12.04 9Д-9.04
58	Легкая атлетика Разучить комплекс разминки л/а. Бег 60 м на время (оценить). Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	9А-10.04 9Б-22.04 9В-10.04 9Г-18.04 9Д-10.04
59	Легкая атлетика Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 2000 м на результат (оценить).	1	9А-16.04 9Б-26.04 9В-16.04 9Г-19.04 9Д-16.04
60	Легкая атлетика Обучение технике метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	9А-17.04 9Б-3.05 9В-17.04 9Г-25.04 9Д-17.04

61	Легкая атлетика КУ - Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок на результат). Совершенствовать технику метания малого мяча.	1	9А-23.04 9Б-4.05 9В-23.04 9Г-26.04 9Д-23.04
62	Легкая атлетика Оценить технику метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м (метание на результат). Бег 3000 м на результат. Подвижные игры с эстафетами.	1	9А-24.04 9Б-6.05 9В-24.04 9Г-2.05 9Д-24.04
63	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (тестирование)	1	9А-7.05 9Б-13.05 9В-7.05 9Г-3.05 9Д-7.05
64	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-ступени	1	9А-8.05 9Б-17.05 9В-8.05 9Г-16.05 9Д-8.05
65	Плавание Техника безопасности на уроках плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, кроля на спине. (на суше и в воде). Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1	9А-14.05 9Б-20.05 9В-14.05 9Г-17.05 9Д-14.05
66	Плавание Правила соревнований и правила судейства. Прикладное и оздоровительное значение плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения браса. Правила поведения в бассейне.	1	9А-15.05 9Б-24.05 9В-15.05 9Г-23.05 9Д-15.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- * Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методическое пособие. 5-7 кл. Матвеев А.П.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev?ysclid=lm6j06h29z871132336>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lm6ix68djo757777029>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev?ysclid=lm6eep0ve7913932632>

