

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Голуметь**

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического совета
протокол № 1 ____ от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ СОШ с. Голуметь

приказ № ____ от _____ 2023 года
Завозин А. Л.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(учебный предмет, курс, дисциплина)

Образовательная область *физическая культура*

Уровень образования *5-9 классы*

(с указанием классов)

Количество часов *5-9 классы – 102 часа*

Разработана:

Учителем физической культуры
Завозиной Татьяной Владимировной
Высшей квалификационной категории

2023-2024 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 5-9 классов разработана на основе требований к результатам АООП ООО.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении обще развивающих упражнений;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

8 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5-9 классы

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастических стенках.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

Лыжная подготовка посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (выкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Кроссовая подготовка:

развитие выносливости

5 класс

№	Название разделов	Кол-во часов	Контр. испытание, оценка техники
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков	
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность		
5	Спортивно – оздоровительная деятельность	102	
6	Лёгкая атлетика	23	12
7	Гимнастика с основами акробатики	10	4
8	Лыжная подготовка	24	4
9	Подвижные и спортивные игры Футбол Баскетбол Волейбол	45 15 15 15	5
10	Общеразвивающие упражнения	(в содержании соответствующих разделов программы)	
Итого:		102	25

№ п/п	Перечень разделов, тем, последовательность их изучения.	Кол-во часов
	Лёгкоатлетические упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания	12
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 6м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Сдача норм ГТО по бегу на 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1
4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м. Эстафеты, встречная эстафета.	1
5	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Сдача норм ГТО по подниманию туловища из положения лёжа за 30 сек. Эстафеты.	1
6	Техника челночного бега. Метание малого мяча на дальность.	1
7	Развитие физических качеств. Сдача норм ГТО по бегу на 1000 метров.	1
8	Метание малого мяча. К. и. по удержанию вися на перекладине.	1
9	Бег по дистанции. Разнообразные прыжки и многоскоки. П/игра «Удочка».	1
10	Метание мяча в цель. Сдача норм ГТО по бегу на 30 м с низкого старта на результат. Эстафеты с малыми мячами.	1
11	Полоса препятствий. Сдача норм ГТО по наклону вперед из положения сидя, поднимание туловища за 30 секунд.	1
12	Полоса препятствий. Эстафеты. П/игра «Салки».	1
	Подвижные и спортивные игры	12
13 (1)	На материале футбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Стойки и перемещения. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
14 (2)	Передача мяча. Удары по неподвижному мячу.	1
15 (3)	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча, отбор.	1
16 (4)	Ускорения, старты из различных положений, бег «змейкой», «восьмёркой». Двусторонняя игра.	1
17 (5)	Прыжки. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.	1
18 (6)	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку. Ведение мяча	1

	носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Двусторонняя игра.	
19 (7)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
20 (8)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
21 (9)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
22 (10)	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.	1
23 (11)	Вбрасывание из-за «боковой» линии. Прыжки через скакалку. Двусторонняя игра.	1
24 (12)	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №1. Двусторонняя игра.	1
	Подвижные и спортивные игры (футбол)	3
25 (13)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам. Двусторонняя игра.	1
26 (14)	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Двусторонняя игра.	1
27 (15)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам. Двусторонняя игра.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	10
28(1)	Инструктаж по т/б на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, оказание первой помощи. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.на гибкость. Развитие силовых качеств.	1
29 (2)	Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Равновесие.	1
30 (3)	Развитие гибкости и прыгучести. Прыжки со скакалкой. Лазанье и перетягивание.	1
31 (4)	Построения, перестроения. Передвижения. ОРУ в парах. Упражнения на развитие гибкости. Вис стоя и лёжа.	1
32 (5)	Лазанье, акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Вис, подтягивание.	1
33 (6)	Лазанье, акробатика: стойка на лопатках, «мост». Контрольный учёт по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики); на низкой (девочки).	1
34 (7)	О.Р.У. на гимнастической скамейке. Техника лазанья по канату в два приёма. К. и. по наклону вперёд. Эстафеты с элементами акробатики.	1
35 (8)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения в равновесии. Оценка техники кувырка вперёд, стойки на лопатках.	1

36 (9)	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Лазанье по канату произвольным способом.	1
37 (10)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. в парах. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату произвольным способом. Преодоление полосы препятствий.	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	11
38 (1)	На материале баскетбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. К. и. по прыжкам через скакалку за 1 мин. Остановки, стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1
39 (2)	Ловля и передача в парах. К. и. по выпрыгиванию вверх до касания стены. Поднимание туловища. Проведение п/игр.	1
40 (3)	Ведение с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1
41 (4)	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
42 (5)	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
43 (6)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
44 (7)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
45 (8)	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	1
46 (9)	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Правила судейства. Игра в мини-баскетбол. Учебная игра.	1
47 (10)	Ведение мяча на месте и в движении в сочетании с передачей партнёру. Ловля и передача в движении. Остановка прыжком. Эстафеты.	1
48 (11)	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	4
	Лыжная подготовка.	24
	(волейбол)	2
49 (1)	Эстафеты с элементами баскетбола. Правила судейства. Игра в мини-баскетбол.	1
50 (2)	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1
51 (3)	Ведение с броском по кольцу. Добивание мяча.	1
52 (4)	Позиционное нападение и защита.	1

53 (1)	Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. Построения, перестроения с лыжами. Передвижения на лыжах до 1000 м.	1
54 (2)	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м.	1
55 (3)	Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах до 1000 м.	1
56 (4)	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1000 м.	1
57 (5)	Техника попеременного двухшажного хода. Подъёмы, спуски. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. с ускорением.	1
58 (6)	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	1
59 (7)	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Встречная эстафета. Развитие выносливости. Техника одновременного одношажного хода. Спуск в низкой стойке.	1
60 (8)	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад.	1
61 (9)	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Свободное катание до 2 км. Поворот махом на месте. Встречная эстафета.	1
62 (10)	Строевые упражнения. Переход с попеременного хода на одновременный.	1
63 (11)	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Развитие выносливости.	1
64 (12)	Преодоление бугров; спуски с изменением стоек. Развитие выносливости.	1
65 (13)	Торможения и повороты на лыжах. Оценка техники выполнения спусков.	1
66 (14)	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	1
67 (15)	Развитие выносливости. Торможения и повороты на лыжах.	1
68 (16)	Техника одновременных ходов. Оценка техники выполнения поворотов.	1
69 (17)	Развитие выносливости. Торможения и повороты на лыжах. Проведение эстафет на лыжах.	1
70 (18)	Техника попеременного двухшажного хода. Подъёмы, спуски. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. с ускорением.	1
71 (19)	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	1
72 (20)	Повороты на при спусках. Оценка техники выполнения торможений.	1

73 (21)	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	1
74 (22)	Развитие выносливости. Проведение эстафет на лыжах. К. и. на дистанции 1000 м. на лыжах.	1
75 (23)	Техника одновременного двухшажного хода. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. Развитие выносливости. К. и. на дистанции 2000 м. на лыжах.	1
76 (24)	Развитие скоростной выносливости. Проведение встречной эстафеты. К. и. на дистанции 2000 м. на лыжах.	1
77 (1)	На базе волейбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Техника нижней прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах.	1
78 (2)	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
	Подвижные и спортивные игры (волейбол)	13
	Лёгкоатлетические упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания	11
79 (3)	Подача мяча через сетку с 6 метров нижней прямой и нижней боковой подачи. П/и «Пионербол» с элементами волейбола.	1
80 (4)	Передача и приём мяча в парах сверху двумя руками. Эстафеты с волейбольным мячом.	1
81 (5)	Передача и ловля мяча в парах через сетку. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра с элементами волейбола.	1
82 (6)	Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Пионербол» по правилам. Эстафеты с мячами. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
83 (7)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
84 (8)	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Двусторонняя учебная игра.	1
85 (9)	Закрепление приём мяча сверху двумя руками. Эстафеты с различными способами перемещений. Двусторонняя учебная игра.	1
86 (10)	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
87 (11)	Техника нижней боковой подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
88 (12)	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
89 (13)	Техника нижней прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
90 (14)	Подача мяча через сетку с 6 метров нижней прямой и нижней боковой подачи. П/и «Пионербол» с элементами волейбола.	1

91 (15)	Поддачи мяча через сетку. Эстафеты с волейбольным мячом. Оценка техники выполнения нижней прямой подачи. Игра «Пионербол».	1
	Лектоатлетические упражнения	11
92 (1)	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие КС; Прыжок в высоту с разбега. П/и «Прыжки по полоскам».	1
93 (2)	К. и. по шестиминутному бегу; Учётный урок по прыжку в высоту с разбега. «Рыбаки и рыбки».	1
94 (3)	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м. ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с разбега. П/игра «Рыбаки и рыбки».	1
95 (4)	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м.	1
96 (5)	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м. Метание малого мяча на дальность с места. П/и «К своим флажкам».	1
97 (6)	Развитие быстроты. Техника метания малого мяча на дальность с разбега. П/и «Прыжки по полоскам». Эстафеты с обручем.	1
98 (7)	Учётный урок по метанию мяча на дальность с разбега.	1
99 (8)	ОРУ с мячом; К. и. по бегу на 1000 м. П/и «Белые медведи»	1
100 (9)	Бег с ускорением. Метание малого мяча в цель. К. и. по бегу 30 м на время.	1
101 (10)	К. испытание по прыжку в длину с места. Эстафеты с обручами, малым мячом.	1
102 (11)	Преодоление полосы из 4-5 препятствий. Подведение итогов.	1

Тематический план

6 класс

№	Название разделов	Кол-во часов	Контр. испытание, оценка техники
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков	

4	Физкультурно – оздоровительная деятельность		
5	Спортивно – оздоровительная деятельность	102	
6	Лёгкая атлетика	23	12
7	Гимнастика с основами акробатики	10	4
8	Лыжная подготовка	24	4
9	Подвижные и спортивные игры Футбол Баскетбол Волейбол	45 15 15 15	5
10	Общеразвивающие упражнения	(в содержании соответствующих разделов программы)	
Итого:		102	25

**Тематическое планирование по физической культуре
6 класс**

№ п/п	Перечень разделов, тем, последовательность их изучения.	Кол-во часов
	Лёгкоатлетические упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания	12
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Низкий старт и стартовый разгон.	1

2	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 6м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Сдача норм ГТО по бегу на 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1
4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м. Эстафеты, встречная эстафета.	1
5	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Сдача норм ГТО по подниманию туловища из положения лёжа за 30 сек. Эстафеты.	1
6	Техника челночного бега. Метание малого мяча на дальность.	1
7	Развитие физических качеств. Сдача норм ГТО по бегу на 1000 метров.	1
8	Бег по дистанции. Разнообразные прыжки и многоскоки. П/игра «Удочка». Метание малого мяча. К. и. по удержанию вися на перекладине.	1
9	Бег по дистанции. Разнообразные прыжки и многоскоки. П/игра «Удочка».	1
10	Метание мяча в цель. К. и. по бегу на 30 м с низкого старта на результат. Эстафеты с малыми мячами.	1
11	Полоса препятствий. Сдача норм ГТО по наклону вперед из положения сидя, поднимание туловища за 30 секунд.	1
12	Полоса препятствий. Эстафеты. П/игра «Салки».	1
	Подвижные и спортивные игры	12
13 (1)	На материале футбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Стойки и перемещения. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
14 (2)	Передача мяча. Удары по неподвижному мячу.	1
15 (3)	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча, отбор.	1
16 (4)	Ускорения, старты из различных положений, бег «змейкой», «восьмёркой». Двусторонняя игра.	1
17 (5)	Прыжки. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.	1
18 (6)	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Двусторонняя игра.	1
19 (7)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
20 (8)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1

	(перемещения, остановки, повороты, ускорения).	
21 (9)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
22 (10)	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.	1
23 (11)	Вбрасывание из-за «боковой» линии. Прыжки через скакалку. Двусторонняя игра.	1
24 (12)	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №1. Двусторонняя игра.	1
	Подвижные и спортивные игры (футбол)	3
25 (13)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам. Двусторонняя игра.	1
26 (14)	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Двусторонняя игра.	1
27 (15)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам. Двусторонняя игра.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	10
28(1)	Инструктаж по т/б на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, оказание первой помощи. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на гибкость. Развитие силовых качеств.	1
29 (2)	Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Равновесие.	1
30 (3)	Развитие гибкости и прыгучести. Прыжки со скакалкой. Лазанье и перетягивание.	1
31 (4)	Построения, перестроения. Передвижения. ОРУ в парах. Упражнения на развитие гибкости. Вис стоя и лёжа.	1
32 (5)	Лазанье, акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Вис, подтягивание.	1
33 (6)	Лазанье, акробатика: стойка на лопатках, «мост». Контрольный учёт по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики); на низкой (девочки).	1
34 (7)	О.Р.У. на гимнастической скамейке. Техника лазанья по канату в два приёма. К. и. по наклону вперёд. Эстафеты с элементами акробатики.	1
35 (8)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения в равновесии. Оценка техники кувырка вперёд, стойки на лопатках.	1
36 (9)	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Лазанье по канату произвольным способом.	1
37 (10)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. в парах. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату произвольным способом. Преодоление полосы препятствий.	1

	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	11
38 (1)	На материале баскетбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. К. и. по прыжкам через скакалку за 1 мин. Остановки, стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1
39 (2)	Ловля и передача в парах. К. и. по выпрыгиванию вверх до касания стены. Поднимание туловища. Проведение п/игр.	1
40 (3)	Ведение с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1
41 (4)	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
42 (5)	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
43 (6)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
44 (7)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
45 (8)	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	1
46 (9)	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Правила судейства. Игра в мини-баскетбол. Учебная игра.	1
47 (10)	Ведение мяча на месте и в движении в сочетании с передачей партнёру. Ловля и передача в движении. Остановка прыжком. Эстафеты.	1
48 (11)	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	4
	Льжная подготовка.	24
	(волейбол)	2
49 (1)	Эстафеты с элементами баскетбола. Правила судейства. Игра в мини-баскетбол.	1
50 (2)	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1
51 (3)	Ведение с броском по кольцу. Добивание мяча.	1
52 (4)	Позиционное нападение и защита.	1
53 (1)	Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. Построения, перестроения с лыжами. Передвижения на лыжах до 1000 м.	1
54 (2)	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим	1

	шагом 2000м.	
55 (3)	Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах до 1000 м.	1
56 (4)	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1000 м.	1
57 (5)	Техника попеременного двухшажного хода. Подъёмы, спуски. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. с ускорением.	1
58 (6)	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	1
59 (7)	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Встречная эстафета. Развитие выносливости. Техника одновременного одношажного хода. Спуск в низкой стойке.	1
60 (8)	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад.	1
61 (9)	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Свободное катание до 2 км. Поворот махом на месте. Встречная эстафета.	1
62 (10)	Строевые упражнения. Переход с попеременного хода на одновременный.	1
63 (11)	Техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Развитие выносливости.	1
64 (12)	Преодоление бугров; спуски с изменением стоек. Развитие выносливости.	1
65 (13)	Торможения и повороты на лыжах. Оценка техники выполнения спусков.	1
66 (14)	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	1
67 (15)	Развитие выносливости. Торможения и повороты на лыжах.	1
68 (16)	Техника одновременных ходов. Оценка техники выполнения поворотов.	1
69 (17)	Развитие выносливости. Торможения и повороты на лыжах. Проведение эстафет на лыжах.	1
70 (18)	Техника попеременного двухшажного хода. Подъёмы, спуски. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. с ускорением.	1
71 (19)	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	1
72 (20)	Повороты при спусках. Оценка техники выполнения торможений.	1
73 (21)	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	1
74 (22)	Развитие выносливости. Проведение эстафет на лыжах. К. и. на дистанции 1000 м. на лыжах.	1
75 (23)	Техника одновременного двухшажного хода. Повторное	

	прохождение отрезков 3х300 м. Развитие выносливости. К. и. на дистанции 2000 м. на лыжах.	1
76 (24)	Развитие скоростной выносливости. Проведение встречной эстафеты. К. и. на дистанции 2000 м. на лыжах.	1
77 (1)	На базе волейбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Техника нижней прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах.	1
78 (2)	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
	Подвижные и спортивные игры (волейбол) Лёгкоатлетические упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания	13 11
79 (3)	Подача мяча через сетку с 6 метров нижней прямой и нижней боковой подачи. П/и «Пионербол» с элементами волейбола.	1
80 (4)	Передача и приём мяча в парах сверху двумя руками. Эстафеты с волейбольным мячом.	1
81 (5)	Передача и ловля мяча в парах через сетку. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра с элементами волейбола.	1
82 (6)	Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Пионербол» по правилам. Эстафеты с мячами. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
83 (7)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
84 (8)	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Двусторонняя учебная игра.	1
85 (9)	Закрепление приём мяча сверху двумя руками. Эстафеты с различными способами перемещений. Двусторонняя учебная игра.	1
86 (10)	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
87 (11)	Техника нижней боковой подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
88 (12)	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
89 (13)	Техника нижней прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
90 (14)	Подача мяча через сетку с 6 метров нижней прямой и нижней боковой подачи. П/и «Пионербол» с элементами волейбола.	1
91 (15)	Подачи мяча через сетку. Эстафеты с волейбольным мячом. Оценка техники выполнения нижней прямой подачи. Игра «Пионербол».	1
	Лёгкоатлетические упражнения	11
92 (1)	Т/б на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец.	1

	упражнения беговые, прыжковые. Развитие КС; Прыжок в высоту с разбега. П/и «Прыжки по полоскам».	
93 (2)	К. и. по шестиминутному бегу; Учётный урок по прыжку в высоту с разбега. «Рыбаки и рыбки».	1
94 (3)	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м. ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с разбега. П/игра «Рыбаки и рыбки».	1
95 (4)	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м.	1
96 (5)	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м. Метание малого мяча на дальность с места. П/и «К своим флажкам».	1
97 (6)	Развитие быстроты. Техника метания малого мяча на дальность с разбега. П/и «Прыжки по полоскам». Эстафеты с обручем.	1
98 (7)	Учётный урок по метанию мяча на дальность с разбега.	1
99 (8)	ОРУ с мячом; К. и. по бегу на 1000 м. П/и «Белые медведи»	1
100 (9)	Бег с ускорением. Метание малого мяча в цель. К. и. по бегу 30 м на время.	1
101 (10)	К. испытание по прыжку в длину с места. Эстафеты с обручами, малым мячом.	1
102 (11)	Преодоление полосы из 4-5 препятствий. Подведение итогов.	1

Тематический план 7 класс

№	Название разделов	Кол-во часов	Контр. испытание, оценка техники
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков	
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность		

5	Спортивно – оздоровительная деятельность	102	
6	Лёгкая атлетика	23	12
7	Гимнастика с основами акробатики	10	4
8	Лыжная подготовка	24	4
9	Подвижные и спортивные игры Футбол Баскетбол Волейбол	45 15 15 15	5
10	Общеразвивающие упражнения	(в содержании соответствующих разделов программы)	
Итого:		102	25

**Тематическое планирование по физической культуре
7 класс**

№ п/п	Перечень разделов, тем, последовательность их изучения.	Кол-во часов
	Лёгкоатлетические упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания	12
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 6м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1

3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Сдача норм ГТО по бегу на 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1
4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м. Эстафеты, встречная эстафета.	1
5	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Сдача норм ГТО по подниманию туловища из положения лёжа за 1 мин., по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики); на низкой (девочки). Эстафеты.	1
6	Техника высокого старта. Техника челночного бега. Метание малого мяча на дальность.	1
7	Развитие физических качеств. Сдача норм ГТО по бегу на 1000 метров.	1
8	Метание малого мяча. К. и. по удержанию вися на перекладине.	1
9	Бег по дистанции. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега. П/игра «Удочка».	1
10	Развитие скоростных качеств. Метание мяча в цель. Сдача норм ГТО по челночному бегу 3x10 м. Эстафеты с малыми мячами.	1
11	Полоса препятствий. Сдача норм ГТО по наклону вперёд из положения стоя на гимнастической лавочке, поднимание туловища за 1 мин.	1
12	Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Линейная эстафета. Полоса препятствий.	1
	Подвижные и спортивные игры (футбол)	12
13 (1)	На материале футбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Стойки и перемещения. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
14 (2)	Передача мяча. Удары по неподвижному мячу.	1
15 (3)	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча, отбор.	1
16 (4)	Ускорения, старты из различных положений, бег «змейкой», «восьмёркой». Двусторонняя игра.	1
17 (5)	Прыжки. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.	1
18 (6)	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Двусторонняя игра.	1
19 (7)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
20 (8)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1

21 (9)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
22 (10)	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.	1
23 (11)	Вбрасывание из-за «боковой» линии. Прыжки через скакалку. Двусторонняя игра.	1
24 (12)	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №1. Двусторонняя игра.	1
	Подвижные и спортивные игры (футбол)	3
25 (13)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам. Двусторонняя игра.	1
26 (14)	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Двусторонняя игра.	1
27 (15)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам. Двусторонняя игра.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	10
28(1)	Инструктаж по т/б на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, оказание первой помощи. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на гибкость. Развитие силовых качеств.	1
29 (2)	Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Равновесие.	1
30 (3)	Развитие гибкости и прыгучести. Прыжки со скакалкой. Лазанье и перетягивание.	1
31 (4)	Построения, перестроения. Передвижения. ОРУ в парах. Упражнения на развитие гибкости. Вис стоя и лёжа.	1
32 (5)	Лазанье, акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Вис, подтягивание.	1
33 (6)	Лазанье, акробатика: стойка на лопатках, «мост». Сдача норм ГТО по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики); на низкой (девочки).	1
34 (7)	О.Р.У. на гимнастической скамейке. Техника лазанья по канату в два приёма. К. и. по наклону вперёд. Эстафеты с элементами акробатики.	1
35 (8)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения в равновесии. Оценка техники кувырка вперёд, стойки на лопатках.	1
36 (9)	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Лазанье по канату произвольным способом.	1
37 (10)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. в парах. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату произвольным способом. Преодоление полосы препятствий.	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	8

38 (1)	На материале баскетбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. К. и. по прыжкам через скакалку за 1 мин. Остановки, стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1
39 (2)	Ловля и передача в парах. К. и. по выпрыгиванию вверх до касания стены. Поднимание туловища. Проведение п/игр.	1
40 (3)	Ведение с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1
41 (4)	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
42 (5)	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
43 (6)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
44 (7)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
45 (8)	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	7
	Льжная подготовка.	24
	(волейбол)	2
46 (9)	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Правила судейства. Игра в мини-баскетбол. Учебная игра.	1
47 (10)	Ведение мяча на месте и в движении в сочетании с передачей партнёру. Ловля и передача в движении. Остановка прыжком. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
48 (11)	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	
49 (12)	Эстафеты с элементами баскетбола. Правила судейства. Игра в мини-баскетбол.	1
50 (13)	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1
51 (14)	Ведение с броском по кольцу. Добивание мяча.	1
52 (15)	Позиционное нападение и защита.	1
53 (1)	Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. Построения, перестроения с лыжами. Передвижения на лыжах до 1000 м.	1
54 (2)	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м.	1

55 (3)	Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах до 1000 м.	1
56 (4)	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1000 м.	1
57 (5)	Техника попеременного двухшажного хода. Подъёмы, спуски. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. с ускорением.	1
58 (6)	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	1
59 (7)	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Встречная эстафета. Развитие выносливости. Техника одновременного одношажного хода. Спуск в низкой стойке.	1
60 (8)	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад.	1
61 (9)	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Свободное катание до 2 км. Поворот махом на месте. Встречная эстафета.	1
62 (10)	Строевые упражнения. Переход с попеременного хода на одновременный.	1
63 (11)	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Развитие выносливости.	1
64 (12)	Преодоление бугров; спуски с изменением стоек. Развитие выносливости.	1
65 (13)	Торможения и повороты на лыжах. Оценка техники выполнения спусков.	1
66 (14)	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	1
67 (15)	Развитие выносливости. Торможения и повороты на лыжах.	1
68 (16)	Техника одновременных ходов. Оценка техники выполнения поворотов.	1
69 (17)	Развитие выносливости. Торможения и повороты на лыжах. Проведение эстафет на лыжах.	1
70 (18)	Техника попеременного двухшажного хода. Подъёмы, спуски. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. с ускорением.	1
71 (19)	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	1
72 (20)	Повороты на при спусках. Оценка техники выполнения торможений.	1
73 (21)	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	1
74 (22)	Развитие выносливости. Проведение эстафет на лыжах. К. и. на дистанции 1000 м. на лыжах.	1
75 (23)	Техника одновременного двухшажного хода. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. Развитие выносливости. К. и. на дистанции 2000 м. на лыжах.	1

76 (24)	Развитие скоростной выносливости. Проведение встречной эстафеты. К. и. на дистанции 2000 м. на лыжах.	1
77 (1)	На базе волейбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Техника нижней прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах.	1
78 (2)	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
	Подвижные и спортивные игры (волейбол) Лёгкоатлетические упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания	13 11
79 (3)	Подача мяча через сетку с 6 метров нижней прямой и нижней боковой подачи. П/и «Пионербол» с элементами волейбола.	1
80 (4)	Передача и приём мяча в парах сверху двумя руками. Эстафеты с волейбольным мячом.	1
81 (5)	Передача и ловля мяча в парах через сетку. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра с элементами волейбола.	1
82 (6)	Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Пионербол» по правилам. Эстафеты с мячами. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
83 (7)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
84 (8)	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Двусторонняя учебная игра.	1
85 (9)	Закрепление приём мяча сверху двумя руками. Эстафеты с различными способами перемещений. Двусторонняя учебная игра.	1
86 (10)	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
87 (11)	Техника нижней боковой подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
88 (12)	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
89 (13)	Техника нижней прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
90 (14)	Подача мяча через сетку с 6 метров нижней прямой и нижней боковой подачи. Учебная двусторонняя игра в волейбол.	1
91 (15)	Подачи мяча через сетку. Эстафеты с волейбольным мячом. Оценка техники выполнения нижней прямой подачи. Двусторонняя игра в волейбол.	1
	Лёгкоатлетические упражнения	11
92 (1)	Т/б на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие КС; Прыжок в высоту с разбега. П/и «Прыжки по полоскам».	1

93 (2)	К. и. по шестиминутному бегу; Сдача норм ГТО по прыжку в высоту с разбега. «Рыбаки и рыбки».	1
94 (3)	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м. ОРУ в движении. П/игра «Рыбаки и рыбки».	1
95 (4)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Челночный бег 3x10 м.	1
96 (5)	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 60 м. Техника метания малого мяча на дальность с разбега. П/и «К своим флажкам».	1
97 (6)	Развитие быстроты. Метание малого мяча на дальность с разбега. П/и «Прыжки по полоскам». Эстафеты с обручем.	1
98 (7)	Учётный урок по метанию мяча на дальность с разбега.	1
99 (8)	ОРУ с мячом; Сдача норм ГТО по бегу на 1000 м. П/и «Белые медведи».	1
100 (9)	Бег с ускорением. Метание малого мяча в цель. Сдача норм ГТО по бегу 30 м на время.	1
101 (10)	Сдача норм ГТО по прыжку в длину с места, по бегу на 60 м. Эстафеты с обручами, малыми мячами.	1
102 (11)	Преодоление полосы из 4-5 препятствий. Подведение итогов.	1

Тематический план

8 класс

№	Название разделов	Кол-во часов	Контр. испытание, оценка техники
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков	
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность		
5	Спортивно – оздоровительная деятельность	102	
6	Лёгкая атлетика	23	12
7	Гимнастика с основами акробатики	10	4

8	Лыжная подготовка	24	4
9	Подвижные и спортивные игры Футбол Баскетбол Волейбол	45 15 15 15	5
10	Общеразвивающие упражнения	(в содержании соответствующих разделов программы)	
Итого:		102	25

Тематическое планирование по физической культуре

8 класс

№ п/п	Перечень разделов, тем, последовательность их изучения.	Кол-во часов
	Лёгкоатлетические упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания	12
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 6м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Сдача норм ГТО по бегу на 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1
4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40метров. Развитие скоростно-	1

	силовых качеств. Бег 60 м. Эстафеты, встречная эстафета.	
5	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Сдача норм ГТО по подниманию туловища из положения лёжа за 1 мин. Эстафеты.	1
6	Техника высокого старта. Техника челночного бега. Метание малого мяча на дальность.	1
7	Развитие физических качеств. Сдача норм ГТО по бегу на 2000 метров.	1
8	Метание малого мяча. К. и. по удержанию вися на перекладине.	1
9	Бег по дистанции. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега. П/игра «Удочка».	1
10	Развитие скоростных качеств. Метание мяча в цель. Сдача норм ГТО по челночному бегу 3x10 м. Эстафеты с малыми мячами.	1
11	Полоса препятствий. Сдача норм ГТО по наклону вперед из положения стоя на гимнастической лавочке, поднимание туловища за 1 мин.	1
12	Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Линейная эстафета. Полоса препятствий.	1
	Подвижные и спортивные игры (футбол)	12
13 (1)	На материале футбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Стойки и перемещения. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
14 (2)	Передача мяча. Удары по неподвижному мячу.	1
15 (3)	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча, отбор.	1
16 (4)	Ускорения, старты из различных положений, бег «змейкой», «восьмёркой». Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
17 (5)	Прыжки. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.	1
18 (6)	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Двусторонняя игра.	1
19 (7)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
20 (8)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
21 (9)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
22 (10)	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.	1
23 (11)	Вбрасывание из-за «боковой» линии. Прыжки через скакалку. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1

24 (12)	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
	Подвижные и спортивные игры (футбол)	3
25 (13)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
26 (14)	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
27 (15)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	10
28(1)	Инструктаж по т/б на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, оказание первой помощи. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на гибкость. Развитие силовых качеств.	1
29 (2)	Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Равновесие.	1
30 (3)	Развитие гибкости и прыгучести. Прыжки со скакалкой. Лазанье и перетягивание.	1
31 (4)	Построения, перестроения. Передвижения. ОРУ в парах. Упражнения на развитие гибкости. Вис стоя и лёжа.	1
32 (5)	Лазанье, акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Вис, подтягивание.	1
33 (6)	Лазанье, акробатика: стойка на лопатках, «мост». Контрольный учёт по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики); на низкой (девочки).	1
34 (7)	О.Р.У. на гимнастической скамейке. Техника лазанья по канату в два приёма. К. и. по наклону вперёд. Эстафеты с элементами акробатики.	1
35 (8)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения в равновесии. Оценка техники кувырка вперёд, стойки на лопатках.	1
36 (9)	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Лазанье по канату произвольным способом.	1
37 (10)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. в парах. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату произвольным способом. Преодоление полосы препятствий.	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	8
38 (1)	На материале баскетбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. К. и. по прыжкам через скакалку за 1 мин. Остановки, стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1
39 (2)	Ловля и передача в парах. К. и. по выпрыгиванию вверх до касания стены. Поднимание туловища. Проведение п/игр.	1
40 (3)	Ведение с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в	1

	движении. Эстафеты с мячами.	
41 (4)	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
42 (5)	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
43 (6)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Учебная игра в баскетбол.	1
44 (7)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
45 (8)	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т. п.). Игра в мини-баскетбол.	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	7
	Льжная подготовка.	24
	(волейбол)	2
46 (9)	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Правила судейства. Игра в мини-баскетбол.	1
47 (10)	Ведение мяча на месте и в движении в сочетании с передачей партнёру. Ловля и передача в движении. Остановка прыжком. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
48 (11)	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	
49 (12)	Эстафеты с элементами баскетбола. Правила судейства. Игра в мини-баскетбол.	1
50 (13)	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1
51 (14)	Ведение с броском по кольцу. Добивание мяча.	1
52 (15)	Позиционное нападение и защита.	1
53 (1)	Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. Построения, перестроения с лыжами. Передвижения на лыжах до 1000 м.	1
54 (2)	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м.	1
55 (3)	Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах до 1000 м.	1
56 (4)	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1000 м.	1
57 (5)	Техника попеременного двухшажного хода. Подъёмы, спуски. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. с ускорением.	1

58 (6)	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	1
59 (7)	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Встречная эстафета. Развитие выносливости. Техника одновременного одношажного хода. Спуск в низкой стойке.	1
60 (8)	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад.	1
61 (9)	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Свободное катание до 2 км. Поворот махом на месте. Встречная эстафета.	1
62 (10)	Строевые упражнения. Переход с попеременного хода на одновременный.	1
63 (11)	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Развитие выносливости.	1
64 (12)	Преодоление бугров; спуски с изменением стоек. Развитие выносливости.	1
65 (13)	Торможения и повороты на лыжах. Оценка техники выполнения спусков.	1
66 (14)	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	1
67 (15)	Развитие выносливости. Торможения и повороты на лыжах.	1
68 (16)	Техника одновременных ходов. Оценка техники выполнения поворотов.	1
69 (17)	Развитие выносливости. Торможения и повороты на лыжах. Проведение эстафет на лыжах.	1
70 (18)	Техника попеременного двухшажного хода. Подъёмы, спуски. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. с ускорением.	1
71 (19)	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	1
72 (20)	Повороты на при спусках. Оценка техники выполнения торможений.	1
73 (21)	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	1
74 (22)	Развитие выносливости. Проведение эстафет на лыжах. К. и. на дистанции 1000 м. на лыжах.	1
75 (23)	Техника одновременного двухшажного хода. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. Развитие выносливости. К. и. на дистанции 2000 м. на лыжах.	1
76 (24)	Развитие скоростной выносливости. Проведение встречной эстафеты. К. и. на дистанции 2000 м. на лыжах.	1
77 (1)	На базе волейбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Техника нижней прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах.	1
78 (2)	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1

	Подвижные и спортивные игры (волейбол)	13
	Лёгкоатлетические упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания	11
79 (3)	Подача мяча через сетку с 6 метров нижней прямой и нижней боковой подачи. П/и «Пионербол» с элементами волейбола.	1
80 (4)	Передача и приём мяча в парах сверху двумя руками. Эстафеты с волейбольным мячом.	1
81 (5)	Передача и ловля мяча в парах через сетку. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра с элементами волейбола.	1
82 (6)	Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Пионербол» по правилам. Эстафеты с мячами. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
83 (7)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
84 (8)	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Двусторонняя учебная игра.	1
85 (9)	Закрепление приём мяча сверху двумя руками. Эстафеты с различными способами перемещений. Двусторонняя учебная игра.	1
86 (10)	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
87 (11)	Техника нижней боковой подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
88 (12)	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
89 (13)	Техника нижней прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
90 (14)	Подача мяча через сетку с 6 метров нижней прямой и нижней боковой подачи. П/и «Пионербол» с элементами волейбола.	1
91 (15)	Подачи мяча через сетку. Эстафеты с волейбольным мячом. Оценка техники выполнения нижней прямой подачи. Двусторонняя игра в волейбол.	1
	Лёгкоатлетические упражнения	11
92 (1)	ГБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие КС; Прыжок в высоту с разбега. П/и «Прыжки по полоскам».	1
93 (2)	К. и. по шестиминутному бегу; Сдача норм ГТО по прыжку в высоту с разбега. «Рыбаки и рыбки».	1
94 (3)	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м. ОРУ в движении. П/игра «Рыбаки и рыбки».	1
95 (4)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Челночный бег 3x10 м.	1

96 (5)	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 60 м. Техника метания малого мяча на дальность с разбега. П/и «К своим флажкам».	1
97 (6)	Развитие быстроты. Метание малого мяча на дальность с разбега. П/и «Прыжки по полоскам». Эстафеты с обручем.	1
98 (7)	Учётный урок по метанию мяча на дальность с разбега.	1
99 (8)	ОРУ с мячом; Сдача норм ГТО по бегу на 1000 м. П/и «Белые медведи».	1
100 (9)	Бег с ускорением. Метание малого мяча в цель. Сдача норм ГТО по бегу 30 м на время.	1
101 (10)	Сдача норм ГТО по прыжку в длину с места, бегу на 60 м. Эстафеты с обручами, малыми мячами.	1
102 (11)	Преодоление полосы из 4-5 препятствий. Подведение итогов.	1

**Тематическое планирование по физической культуре
9 класс**

№	Название разделов	Кол-во часов	Контр. испытание, оценка техники
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков	
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность		
5	Спортивно – оздоровительная деятельность	102	
6	Лёгкая атлетика	23	12
7	Гимнастика с основами акробатики	10	4
8	Лыжная подготовка	24	4
9	Подвижные и спортивные игры Футбол Баскетбол Волейбол	45 15 15 15	5

10	Общеразвивающие упражнения	(в содержании соответствующих разделов программы)	
Итого:		102	25

**Тематическое планирование по физической культуре
9 класс**

№ п/п	Перечень разделов, тем, последовательность их изучения.	Кол-во часов
	Лёгкоатлетические упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания	12
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 6м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
3	Основы обучения двигательным действиям. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Сдача норм ГТО по бегу на 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1
4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40метров. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м. Эстафеты, встречная эстафета.	1
5	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание	1

	малого мяча на дальность. Сдача норм ГТО по подниманию туловища из положения лёжа за 1 мин. Эстафеты.	
6	Техника высокого старта. Техника челночного бега. Метание малого мяча на дальность. Линейная эстафета. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.	1
7	История отечественного спорта. Развитие выносливости. Сдача норм ГТО по бегу на 2000 метров.	1
8	Развитие скоростных качеств. Метание малого мяча. Эстафетный бег. Сдача норм ГТО по подтягиванию.	1
9	Бег по дистанции. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега. П/игра «Удочка».	1
10	Развитие скоростных качеств. Метание мяча в цель. Сдача норм ГТО по челночному бегу 3x10 м. Эстафеты с малыми мячами.	1
11	Полоса препятствий. Сдача норм ГТО по наклону вперёд из положения стоя на гимнастической лавочке, поднимание туловища за 1 мин.	1
12	Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Линейная эстафета. Сдача норм ГТО по бегу на 60 м. Полоса препятствий.	1
	Подвижные и спортивные игры (футбол)	12
13 (1)	На материале футбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Стойки и перемещения. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
14 (2)	Передача мяча. Удары по неподвижному мячу.	1
15 (3)	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча, отбор.	1
16 (4)	Ускорения, старты из различных положений, бег «змейкой», «восьмёркой». Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
17 (5)	Прыжки. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.	1
18 (6)	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Двусторонняя игра.	1
19 (7)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
20 (8)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
21 (9)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
22 (10)	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Правила игры в мини-футбол.	1
23 (11)	Вбрасывание из-за «боковой» линии. Прыжки через скакалку.	1

	Двусторонняя игра в мини-футбол.	
24 (12)	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
	Подвижные и спортивные игры (футбол)	3
25 (13)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
26 (14)	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
27 (15)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам. Двусторонняя игра.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	10
28(1)	Инструктаж по т/б на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, оказание первой помощи. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на гибкость. Развитие силовых качеств.	1
29 (2)	Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Равновесие.	1
30 (3)	Развитие гибкости и прыгучести. Прыжки со скакалкой. Лазанье и перетягивание.	1
31 (4)	Построения, перестроения. Передвижения. ОРУ в парах. Упражнения на развитие гибкости. Вис стоя и лёжа.	1
32 (5)	Лазанье, акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Вис, подтягивание.	1
33 (6)	Лазанье, акробатика: стойка на лопатках, «мост». Контрольный учёт по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики); на низкой (девочки).	1
34 (7)	О.Р.У. на гимнастической скамейке. Техника лазанья по канату в два приёма. К. и. по наклону вперёд. Эстафеты с элементами акробатики.	1
35 (8)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения в равновесии. Оценка техники кувырка вперёд, стойки на лопатках.	1
36 (9)	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Стойка на голове и руках. Лазанье по канату произвольным способом.	1
37 (10)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. в парах. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату на одних руках. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	8
38 (1)	На материале баскетбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. К. и. по прыжкам через скакалку за 1 мин. Остановки, стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1

39 (2)	Ловля и передача в парах. К. и. по выпрыгиванию вверх до касания стены. Поднимание туловища. Проведение п/игр.	1
40 (3)	Ведение с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок Эстафеты с мячами.	1
41 (4)	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра 4х4.	1
42 (5)	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
43 (6)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
44 (7)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
45 (8)	Позиционное нападение со сменой места. Контрольный срез по подниманию туловища за 1 мин.	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	7
	Лыжная подготовка.	24
	(волейбол)	2
46 (9)	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Правила судейства. Учебная игра в баскетбол 4х4.	1
47 (10)	Ведение мяча на месте и в движении в сочетании с передачей партнёру. Ловля и передача в движении. Остановка прыжком. Жесты судей. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
48 (11)	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	
49 (12)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Эстафеты с элементами баскетбола. Правила судейства. Двусторонняя игра в баскетбол.	1
50 (13)	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1
51 (14)	Развитие координационных способностей. Ведение с броском по кольцу. Добивание мяча.	1
52 (15)	Разучить систему позиционного нападения со сменой мест. Штрафной бросок. Позиционное нападение и защита.	1
	Лыжная подготовка.	24 ч.
	Спортивные игры (волейбол)	2 ч.
53 (1)	Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря.	1

	Построения, перестроения с лыжами. Передвижения на лыжах до 1000 м.	
54 (2)	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м.	1
55 (3)	Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах до 1000 м.	1
56 (4)	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1000 м.	1
57 (5)	Техника попеременного двухшажного хода. Подъёмы, спуски. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. с ускорением.	1
58 (6)	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Техника попеременного двухшажного хода. Подъёмы, спуски.	1
59 (7)	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Встречная эстафета. Развитие выносливости. Техника одновременного одношажного хода. Спуск в низкой стойке.	1
60 (8)	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад.	1
61 (9)	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Свободное катание до 2 км. Поворот махом на месте. Встречная эстафета.	1
62 (10)	Строевые упражнения. Переход с попеременного хода на одновременный.	1
63 (11)	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Развитие выносливости.	1
64 (12)	Преодоление бугров; спуски с изменением стоек. Развитие выносливости.	1
65 (13)	Торможения и повороты на лыжах. Оценка техники выполнения спусков.	1
66 (14)	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	1
67 (15)	Развитие выносливости. Торможения и повороты на лыжах.	1
68 (16)	Техника одновременных ходов. Оценка техники выполнения поворотов.	1
69 (17)	Развитие выносливости. Торможения и повороты на лыжах. Техника попеременного четырехшажного хода. Проведение эстафет на лыжах.	1
70 (18)	Техника попеременного двухшажного хода. Подъёмы, спуски. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. с ускорением.	1
71 (19)	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Развитие выносливости.	1
72 (20)	Повороты на при спусках. Оценка техники выполнения торможений.	1

73 (21)	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	1
74 (22)	Развитие выносливости. Проведение эстафет на лыжах. Сдача норм ГТО на дистанции 2000 м. на лыжах.	1
75 (23)	Техника одновременного двухшажного хода. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. Развитие выносливости. К. и. на дистанции 3000 м. на лыжах.	1
76 (24)	Развитие скоростной выносливости. Проведение встречной эстафеты. К. и. на дистанции 5000 м. на лыжах.	1
77 (1)	На базе волейбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Техника нижней прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах.	1
78 (2)	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
	Подвижные и спортивные игры (волейбол) Лёгкоатлетические упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания	13 11
79 (3)	Развитие координационных способностей. Подача мяча через сетку с 6 метров нижней прямой и нижней боковой подачи.	1
80 (4)	Передача и приём мяча в парах сверху двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Эстафеты с волейбольным мячом.	1
81 (5)	Передача и ловля мяча в парах через сетку. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра в волейбола.	1
82 (6)	Приём мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Эстафеты с мячами. Игра в волейбол по правилам.	1
83 (7)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Верхняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
84 (8)	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Двусторонняя учебная игра.	1
85 (9)	Закрепление приём мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Эстафеты с различными способами перемещений. Двусторонняя учебная игра.	1
86 (10)	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
87 (11)	Техника нижней боковой подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
88 (12)	Развитие координационных способностей. Закрепление	1

	индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	
89 (13)	Техника нижней прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах. Двусторонняя игра в волейбол.	1
90 (14)	Подача мяча через сетку с 6 метров нижней прямой и нижней боковой подачи. Двусторонняя игра в волейбол.	1
91 (15)	Подачи мяча через сетку. Эстафеты с волейбольным мячом. Оценка техники выполнения нижней прямой подачи. Двусторонняя игра в волейбол.	1
	Лекоатлетические упражнения	11
92 (1)	ГБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие КС; Прыжок в высоту с разбега. П/и «Прыжки по полоскам».	1
93 (2)	К. и. по шестиминутному бегу; Сдача норм ГТО по прыжку в высоту с разбега. «Рыбаки и рыбки».	1
94 (3)	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м. ОРУ в движении. П/игра «Рыбаки и рыбки».	1
95 (4)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Челночный бег 3x10 м.	1
96 (5)	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 60 м. Техника метания малого мяча на дальность с разбега. П/и «К своим флажкам».	1
97 (6)	Развитие быстроты. Метание малого мяча на дальность с разбега. П/и «Прыжки по полоскам». Эстафеты с обручем.	1
98 (7)	Учётный урок по метанию мяча на дальность с разбега.	1
99 (8)	ОРУ с мячом; Сдача норм ГТО по бегу на 1000 м. П/и «Белые медведи».	1
100 (9)	Бег с ускорением. Метание малого мяча в цель. Сдача норм ГТО по бегу 30 м на время.	1
101 (10)	Сдача норм ГТО по прыжку в длину с места, бегу на 60 м. Эстафеты с обручами, малыми мячами.	1
102 (11)	Преодоление полосы из 4-5 препятствий. Подведение итогов.	1

РЕКОМЕНДОВАНО:

Протокол заседания школьного
методического объединения
учителей физической культуры
МКОУ СОШ с. Голуметь

№ _____ от _____ 2022 года

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

(подпись, ФИО)

_____ 2022 года