

ПРИЛОЖЕНИЕ

Утверждена

В составе ООП ООО

Приказ № 61/3 от 03.01.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета
«Физическая культура»**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

К личностным результатам освоения ООП относятся:

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

Предметные результаты освоения АООП образования включают: освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В сфере развития регулятивных универсальных учебных действий приоритетное внимание уделяется формированию действий целеполагания, включая способность ставить новые учебные цели и задачи, планировать их реализацию, в том числе во внутреннем плане, осуществлять выбор эффективных путей и средств достижения целей, контролировать и

оценивать свои действия, как по результату, так и по способу действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Ведущим способом решения этой задачи является формирование способности к проектированию.

В сфере развития коммуникативных универсальных учебных действий приоритетное внимание уделяется

- формированию действий по организации и планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, умений работать в группе и приобретению опыта такой работы, практическому освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества,
- практическому освоению умений, составляющих основу коммуникативной компетентности: умения ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; умение действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и «техникой» общения, умение определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации;
- развитию речевой деятельности, приобретению опыта использования речевых средств для регуляции умственной деятельности, приобретению опыта регуляции собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности.

В сфере развития познавательных универсальных учебных действий приоритетное внимание уделяется:

- практическому освоению учащимися основ проектно-исследовательской деятельности;
- развитию стратегий смыслового чтения и работе с информацией;
- практическому освоению методов познания, используемых в различных областях знания и сферах культуры, соответствующего им инструментария и понятийного аппарата, регулярному обращению в учебном процессе к использованию общеучебных умений, знакосимволических средств, широкого спектра логических действий и операций.

При изучении учебных предметов обучающиеся совершенствуют приобретенные на первой ступени навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в

сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий – концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Учащиеся усовершенствуют навык поиска информации в компьютерных и некомпьютерных источниках информации, приобретут навык формулирования запросов и опыт использования поисковых машин. Они научатся осуществлять поиск информации в Интернете, школьном информационном пространстве, базах данных и на персональном компьютере с использованием поисковых сервисов, строить поисковые запросы в зависимости от цели запроса и анализировать результаты поиска. Учащиеся приобретут потребность поиска дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; освоят эффективные приемы поиска, организации и хранения информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в Интернете; приобретут первичные навыки формирования и организации собственного информационного пространства.

Они усовершенствуют умение передавать информацию в устной форме, сопровождаемой аудиовизуальной поддержкой, и в письменной форме гипермедиа (т.е. сочетания текста, изображения, звука, ссылок между разными информационными компонентами).

Смогут использовать информацию для установления причинно-следственных связей и зависимостей, объяснений и доказательств фактов в различных учебных и практических ситуациях, моделирования и проектирования.

Выпускники получают возможность научиться строить умозаключения и принимать решения на основе самостоятельно полученной информации, а также освоить опыт критического отношения к получаемой информации на основе ее сопоставления с информацией из других источников и с имеющимся жизненным опытом.

Выпускник научится:

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

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

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета:

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,

коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и

приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Единоборства (элементы единоборств): упражнения с партнером для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных способностей (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых).

3. Тематический план

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол -во час ов
1	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика Подготовка обучающихся к сдаче комплекса норм ГТО.	12
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1

	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	
2	История физической культуры. Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Контрольный тест - бег 30м.	1
3	Олимпийские игры древности. Высокий старт. Встречная эстафета.	1
4	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Техника челночного бега. Контрольный тест челночный бег 3x10 м.	1
5	История зарождения олимпийского движения в России. Бег на результат (60 м).	1
6	Олимпийское движение в России (СССР). Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега	1
7	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Техника прыжка в длину с разбега на результат.	1
8	ГТО прошлое и настоящее. Прыжки в длину с места.	1
9	Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. Прыжки в длину с места на результат.	1
10	Совершенствовать технику метания мяча в цель. Бег в равномерном темпе.	1
11	Бег в равномерном темпе. Метание мяча в цель на результат	1
12	Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м.	1
2	Физическая культура человека. Кроссовая подготовка.	8
1	Физическая культура человека. Кроссовая подготовка.	1

	Здоровье и здоровый образ жизни. Равномерный бег (10 мин).	
2	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Равномерный бег (6 мин).	1
3	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Равномерный бег (8 мин).	1
4	Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Равномерный бег (10мин).	1
5	Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Бег (12 мин).	1
6	Оформление индивидуального режима дня. Равномерный бег (14 мин).	1
7	Шестиминутный бег на результат.	1
8	Бег по пересечённой местности (2 км)	1
3	Спортивные игры. Лапта.	7
1	Лапта. ТБ на уроке. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.	1
2	Передвижения, прыжки, ловля мяча.	1
3	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.	1
4	Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Поддачи и удары по мячу.	1
5	Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание.	1
6	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам.	1

7	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам.	1
4	Гимнастика с элементами акробатики. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	17
1	Гимнастика. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.	1
2	Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка. Перестроение. Простые висы.	1
3	Развитие силовых способностей. Перестроение. Смешанные висы	1
4	Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья. Перестроение. Упоры.	1
5	Наклон вперёд из положения стоя.	1
6	Перестроение. Подтягивания в висе на результат	1
7	Наскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
8	Вскок на гимнастический снаряд в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
9	Неопорные прыжки	1
10	Наскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
11	Опорный прыжок ноги врозь.	1
12	Совершенствование техники опорного прыжка.	1
13	Гибкость как физическое качество. Кувырок вперед.	1

14	Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Кувырок назад.	1
15	Кувырки вперед и назад. Лазание по канату в два приёма.	1
16	Кувырки вперед и назад. Учёт техники лазания по канату.	1
17	Комплекс упражнений на результат .	
5	Прикладно-ориентированная подготовка.	2
1	Прикладно-ориентированная подготовка. Лазание и перелезание.	1
2	Эстафеты с переноской груза	1
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Стерлинговая гимнастика. Фитнес для глаз.	1
2	Формирование правильной осанки укрепление свода стопы.	1
3	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз.	1
7	Лыжная подготовка.	18
1	Лыжная подготовка. Основные правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. Характеристика лыжного вида спорта.	1
2	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Техника попеременного двушажного хода лыжных ходов.	1
3	Имена выдающихся лыжников. Обучение движению «скользящим шагом».	1
4	Учить технике поворотов на месте на лыжах.	1
5	Обучение технике перехода со ступающего шага на скользящий шаг.	1
6	Обучение технике скользящего шага.	1

7	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	1
8	Обучение технике поворотов переступанием.	1
9	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1
10	Овладение техникой подъема «елочкой».	1
11	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	1
12	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах.	1
13	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	1
14	Обучение технике поворотов в движении.	1
15	Обучение подъему «скользящим шагом».	1
16	Обучение технике торможения «плугом».	1
17	Обучение технике спуска в низкой стойке.	1
18	Обучение подъему в гору «елочкой».	1
8	Спортивные игры. Баскетбол.	12
1	Баскетбол. Правила ТБ при занятиях баскетболом. Историческая справка.	1
2	Основные правила игры. Основные приёмы игры.	1
3	Стойка баскетболиста. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
4	Способы передвижений. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1
5	Ведение мяча правой и левой рукой.	1
6	Остановка прыжком.	1
7	Повороты с мячом.	1
8	Ловля мяча двумя руками.	1
9	Передача мяча двумя руками.	1

10	Передача мяча двумя руками от груди с места.	1
11	Бросок двумя руками от груди.	1
12	Бросок одной рукой от головы в движении.	1
9	Спортивные игры. Волейбол.	6
1	Волейбол. Правила ТБ при занятиях волейболом. Историческая справка. Основные правила игры.	1
2	Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1
3	Основные приёмы игры: стойки и перемещения.	1
4	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	1
5	Приём мяча снизу над собой.	1
6	Нижняя прямая подача.	1
10	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	3
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Составление комплексов УГ.	1
2	Составление комплексов упражнений на растяжение мышц.	1
3	Составление комплексов упражнений на укрепление мышц.	1
11	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1
2	Комплекс упражнений для укрепления свода стопы.	1
12	Лёгкая атлетика.	10
1	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег в равномерном темпе (1000м).	1
2	Бег в равномерном темпе (1500м) – контрольное упражнение.	1

3	Учить технику прыжков в высоту с разбега. Бег 30м-тест.	1
4	Совершенствовать технику прыжков в высоту с разбега. Бег на результат (60м).	1
5	Техника прыжка в высоту на результат	1
6	Итоговая контрольная работа.	1
7	Метание теннисного мяча на дальность с разбега..	1
8	Совершенствовать технику метания теннисного мяча на дальность с разбега	1
9	Метание теннисного мяча на дальность с разбега на результат	1
10	Эстафеты с элементами бега и прыжками.	1
13	Плавание.	5
1	Плавание. Влияние занятий плаванием на организм человека. Необходимые правила и требования безопасности во время занятий плаванием.	1
2	Значение навыка плавания в жизни человека. Основные виды плавания.	1
3	Дыхание во время плавания. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди.	1
4	Правила техники безопасности во время занятий плаванием. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди.	1
5	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине	1

6 класс

№п /п	Тема урока	Кол -во час ов
----------	------------	-------------------------

1	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика. Подготовка обучающихся к сдаче комплекса норм ГТО.	12
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
2	Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Высокий старт. Контрольный тест – бег 30м.	1
3	Страницы истории. Первые физические упражнения. Высокий старт. Встречная эстафета.	1
4	Техника челночного бега. Контрольный тест челночный бег 3х10 м.	1
5	Высокий старт. Бег на результат (60 м).	1
6	ГТО прошлое и настоящее. Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега	1
7	Прыжки в длину с разбега.	1
8	Техника прыжка в длину с разбега на результат. Метание малого мяча на дальность.	1
9	Метание малого мяча на дальность на результат.	1
10	Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места	1
11	Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с места на результат.	1
12	Тестирование физической подготовленности – бег 1000 м.	1
2	Физическая культура человека. Кроссовая подготовка.	8
1	Физическая культура человека. Кроссовая подготовка. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Равномерный бег (6 мин).	1

2	Подготовка к занятиям физической культурой. Равномерный бег (8 мин).	1
3	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом Равномерный бег (10 мин.).	1
4	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Равномерный бег (12мин).	1
5	Оформление индивидуального режима дня. Равномерный бег (14 мин).	1
6	Равномерный бег (16 мин).	1
7	Шестиминутный бег на результат.	1
8	Бег по пересечённой местности (2 км).	1
3	Спортивные игры. Лапта.	7
1	Лапта. ТБ на уроке. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.	1
2	Передвижения, прыжки, ловля мяча.	1
3	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.	1
4	Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу.	1
5	Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание.	1
6	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам.	1
7	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам.	1

4	Гимнастика с элементами акробатики. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	17
1	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.	1
2	Акробатика, как вид спорта, краткая историческая справка. Перестроение. Простые упоры.	1
3	Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Перестроение. Простые висы.	1
4	Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья. Перестроение. Вис согнувшись.	1
5	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
6	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись верхом.	1
7	Опорные прыжки.	1
8	Вскок на гимнастический снаряд в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
9	Опорный прыжок ноги врозь	1
10	Отработать технику опорного прыжка ноги врозь.	1
11	Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь	1
12	Техника опорного прыжка ноги врозь на результат.	1
13	Гибкость как физическое качество. Кувырок вперед.	1
14	Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Кувырок назад.	1

15	Кувырки вперед и назад. Лазание по канату.	1
16	Кувырки вперед и назад. Учёт техники лазания по канату.	1
17	Комплекс упражнений на результат .	1
5	Прикладно-ориентированная подготовка.	2
1	Прикладно-ориентированная подготовка. Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	1
2	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза.	1
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Росто-весовые показатели. Фитнес для глаз.	1
2	Правильная осанка. Укрепление свода стопы.	1
3	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз.	1
6	Лыжная подготовка.	18
1	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Характеристика лыжного вида спорта.	1
2	Техника попеременного двушажного хода лыжных ходов.	1
3	Техника одновременного двушажного хода.	1
4	Совершенствовать технику поворотов «на месте» на лыжах.	1
5	Совершенствование техники перехода с ступающего шага на скользящий шаг.	1
6	Совершенствовать технику скользящего шага.	1
7	Преодоление неровности на снегу во время движения.	1
8	Обучение технике поворотов «упором».	1
9	Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	1
10	Совершенствование техники подъема «елочкой».	1

11	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	1
12	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах.	1
13	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	1
14	Совершенствование техники поворотов в движении.	1
15	Обучение подъему «скользящим шагом».	1
16	Обучение технике торможения «плугом».	1
17	Обучение технике спуска в низкой стойке. Контрольный тест 1000 м на время.	1
18	Контрольный тест 2000 м на время.	1
7	Спортивные игры. Баскетбол.	12
1	Баскетбол. Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
2	Основные правила игры. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
3	Защитная стойка. Остановка прыжком.	1
4	Ведение мяча с изменением направления.	1
5	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1
6	Остановка в два шага.	1
7	Бросок двумя руками от головы с места.	1
8	Остановка в два шага. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
9	Вырывание мяча.	1
10	Передача одной рукой от плеча.	1
11	Бросок мяча после ведения.	1
12	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
8	Спортивные игры. Волейбол.	6

1	Волейбол. Правила ТБ при занятиях волейболом. Основные правила игры.	1
2	Основные приёмы игры.	1
3	Передачи и приёмы мяча после передвижения.	1
4	Верхняя прямая подача.	1
5	Верхняя прямая подача на точность.	1
6	Игра по упрощённым правилам.	1
9	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	3
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Составление комплексов УГ.	1
2	Составление комплексов упражнений на растяжение мышц.	1
3	Составление комплексов упражнений на укрепление мышц.	1
10	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2
1	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.	1
2	Слагаемые здорового образа жизни.	1
11	Лёгкая атлетика.	10
1	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Прыжки в высоту с разбега.	1
2	Совершенствовать прыжки в высоту с разбега.	1
3	Высокий старт (до 10-15м). Спортивно-игровое задание: «Встречные старты».	1
4	Высокий старт (до 10-15м). Бег 30м-тест.	1
5	Бег на результат (60м).	1
6	Итоговая контрольная работа. Прыжки в длину с места.	1

7	Прыжки в длину с места на результат.	1
8	Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?».	1
9	Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?».	1
10	Эстафеты с элементами бега и прыжками.	1
12	Плавание.	5
1	Плавание. ТБ во время плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей человека.	1
2	Значение плавания на осанку человека. Техника основных способов плавания.	1
3	Дыхание во время плавания. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди.	1
4	Правила техники безопасности во время занятий плаванием. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди.	1
5	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине	1

7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол -во час ов
1	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика Подготовка обучающихся к сдаче комплекса норм ГТО.	12
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1

	Краткая характеристика видов спорта. Главные ритуалы церемонии открытия Олимпийских игр.	
2	Основные правила соревнований по лёгкой атлетике. Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	1
3	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Высокий старт. Встречная эстафета.	1
4	Техника челночного бега. Контрольный тест челночный бег 3х10 м.	1
5	Бег на результат (60 м).	1
6	Нормы ГТО. Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1
7	Совершенствование метания малого мяча в длину с места и с разбега.	1
8	Прыжки в длину с 5- 7 шагов разбега.	1
9	Техника прыжка в длину с разбега на результат.	1
10	Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	1
11	Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места на результат.	1
12	Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м.	1
2	Физическая культура человека. Кроссовая подготовка.	8
1	Физическая культура человека. Кроссовая подготовка. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Равномерный бег (6 мин).	1
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Равномерный бег (9 мин).	1
3	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Равномерный бег (12 мин).	1

4	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Равномерный бег (15 мин).	1
5	Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Равномерный бег (15 мин).	1
6	Равномерный бег (17 мин).	1
7	Шестиминутный бег на результат.	1
8	Бег по пересечённой местности (2 км).	1
3	Спортивные игры. Лапта.	7
1	Лапта. ТБ на уроке. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.	1
2	Передвижения, прыжки, ловля мяча.	1
3	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.	1
4	Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу.	1
5	Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание.	1
6	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки.	1
7	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки.	1
4	Гимнастика с элементами акробатики. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	17
1	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.	1
2	Акробатика, как вид спорта, краткая историческая справка. Перестроение. Простые упоры.	1
3	Развитие силовых способностей. Перестроение. Простые висы.	1

4	Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья. Перестроение. Вис согнувшись.	1
5	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
6	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись верхом.	1
7	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
8	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
9	Опорный прыжок ноги врозь. Прыжок, согнув ноги.	1
10	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь, прыжок, согнув ноги.	1
11	Отработать технику прыжков.	1
12	Прыжок ноги врозь на результат – девочки, прыжок, согнув ноги – мальчики.	1
13	Гибкость как физическое качество. Кувырок вперед.	1
14	Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Кувырок назад.	1
15	Стойка на голове и руках – мальчики, кувырок назад в полушпагат-девочки. Лазание по канату.	1
16	Кувырки вперед и назад. Учёт техники лазания по канату.	1
17	Комплекс упражнений на результат.	1
5	Прикладно-ориентированная подготовка	2
1	Прикладно-ориентированная подготовка. Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	1
2	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	1
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3

1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Росто-весовые показатели. Фитнес для глаз.	1
2	Правильная осанка. Укрепление свода стопы.	1
3	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз.	1
7	Лыжная подготовка.	18
1	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Характеристика лыжного вида спорта.	1
2	Техника попеременного двушажного хода лыжных ходов.	1
3	Техника движения «скользящим шагом».	1
4	Совершенствовать технику поворотов «на месте» на лыжах.	1
5	Совершенствование техники перехода с ступающего шага на скользящий шаг.	1
6	Совершенствовать технику скользящего шага.	1
7	Преодоление неровности на снегу во время движения.	1
8	Обучение технике поворотов «упором».	1
9	Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	1
10	Совершенствование техники подъема «елочкой».	1
11	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	1
12	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах.	1
13	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	1
14	Одновременный одношажный коньковый ход. Совершенствование техники поворотов в движении.	1
15	Одновременный одношажный коньковый ход. Обучение подъему «скользящим шагом».	1
16	Преодоление бугров и впадин. Обучение технике торможения «плугом».	1

17	Обучение технике спуска в низкой стойке. Контрольный тест 1000 м на время.	1
18	Контрольный тест 2000 м на время.	1
8	Спортивные игры. Баскетбол.	12
1	Баскетбол. Правила ТБ при занятиях баскетболом. Основные правила игры.	1
2	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
3	Защитная стойка. Остановка прыжком.	1
4	Сочетание способов передвижения.	1
5	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1
6	Остановка в два шага. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
7	Вырывание мяча. Бросок двумя руками от головы с места.	1
8	Передача одной рукой от плеча. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	1
9	Выбивание мяча.	1
10	Передача двумя руками сверху.	1
11	Бросок после бега и ловли мяча.	1
12	Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Взаимодействия двух игроков через заслон.	1
9	Спортивные игры. Волейбол.	6
1	Волейбол. Правила ТБ при занятиях волейболом. Основные правила игры.	1
2	Основные приёмы игры.	1
3	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
4	Передача сверху за голову в опорном положении.	1

5	Прямой нападающий удар.	1
6	Учебная игра.	1
10	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	3
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Составление комплексов УГ.	1
2	Составление комплексов упражнений на растяжение мышц.	1
3	Составление комплексов упражнений на укрепление мышц.	1
11	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2
1	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.	1
2	Слагаемые здорового образа жизни.	1
12	Лёгкая атлетика.	10
1	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Прыжки в высоту с разбега.	1
2	Совершенствовать технику прыжков в высоту с разбега.	1
3	Высокий старт (до 10-15м). Спортивно-игровое задание. «Встречные старты»,	1
4	Высокий старт (до 10-15м). Бег 30м-тест.	1
5	Бег на результат (60м).	1
6	Итоговая контрольная работа. Прыжки в длину с места	1
7	Прыжки в длину с места на результат.	1
8	Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?».	1
9	Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?».	1
10	Эстафеты с элементами бега и прыжками.	1

13	Плавание.	2
1	Плавание. ТБ во время плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей человека. Техника основных способов плавания.	1
2	Координационные упражнения на суше. Оказание первой помощи утопающему.	1
3	Дыхание во время плавания. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди.	1
4	Правила техники безопасности во время занятий плаванием. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди.	1
5	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине	1

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол -во час ов
1	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика Подготовка обучающихся к сдаче комплекса норм ГТО.	12
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. История возникновения и формирования физической культуры. Бег 30 метров.	1
2	Основные правила соревнований по лёгкой атлетике. Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	1
3	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Высокий старт. Встречная эстафета.	1
4	Техника челночного бега. Контрольный тест челночный бег	1

	3x10 м.	
5	Бег на результат (60 м).	1
6	Нормы ГТО. Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1
7	Совершенствование метания малого мяча в длину с места и с разбега.	1
8	Прыжки в длину с 5- 7 шагов разбега.	1
9	Техника прыжка в длину с разбега на результат.	1
10	Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	1
11	Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места на результат.	1
12	Тестирование физической подготовленности - бег 2000 м.	1
2	Физическая культура человека. Кроссовая подготовка.	8
1	Влияние возрастных особенностей на организм человека. Равномерный бег (6 мин).	1
2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Равномерный бег (9 мин).	1
3	Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Равномерный бег (12 мин).	1
4	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Равномерный бег (15 мин).	1
5	Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Равномерный бег (15 мин).	1
6	Равномерный бег (17 мин).	1
7	Шестиминутный бег на результат.	1
8	Бег по пересечённой местности (2 км).	1
3	Спортивные игры. Лапта.	7

1	Лапта. ТБ на уроке. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.	1
2	Передвижения, прыжки, ловля мяча.	1
3	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.	1
4	Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу.	1
5	Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание.	1
6	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки.	1
7	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки.	1
4	Гимнастика с элементами акробатики. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	17
1	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.	1
2	Акробатика, как вид спорта, краткая историческая справка. Перестроение. Простые упоры.	1
3	Развитие силовых способностей. Перестроение. Простые висы.	1
4	Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья. Перестроение. Вис согнувшись.	1
5	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
6	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись верхом.	1
7	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1

8	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
9	Опорный прыжок ноги врозь. Прыжок, согнув ноги.	1
10	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь, прыжок, согнув ноги.	1
11	Отработать технику прыжков.	1
12	Прыжок ноги врозь на результат – девочки, прыжок, согнув ноги – мальчики.	1
13	Гибкость как физическое качество. Кувырок вперед.	1
14	Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Кувырок назад.	1
15	Стойка на голове и руках – мальчики, кувырок назад в полушпагат - девочки. Лазание по канату.	1
16	Кувырки вперед и назад. Учёт техники лазания по канату.	1
17	Комплекс упражнений на результат.	1
5	Прикладно-ориентированная подготовка	2
1	Прикладно-ориентированная подготовка. Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	1
2	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	1
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.	1
2	Внешние признаки утомления.	1
3	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1
7	Лыжная подготовка.	18
1	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Характеристика лыжного вида спорта.	1

2	Значение лыжной подготовки. Техника попеременного душажного хода лыжных ходов.	1
3	История лыжной подготовки. Техника движения «скользящим шагом».	1
4	Основные правила проведения соревнований по лыжной подготовке. Совершенствовать технику поворотов «на месте» на лыжах.	1
5	Совершенствование техники перехода с ступающего шага на скользящий шаг.	1
6	Совершенствовать технику скользящего шага.	1
7	Преодоление неровности на снегу во время движения.	1
8	Обучение технике поворотов «упором».	1
9	Совершенствование техники попеременного душажного хода.	1
10	Совершенствование техники подъема «елочкой».	1
11	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	1
12	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах.	1
13	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	1
14	Одновременный душажный коньковый ход. Совершенствование техники поворотов в движении.	1
15	Одновременный душажный коньковый ход. Обучение подъему «скользящим шагом».	1
16	Преодоление бугров и впадин. Обучение технике торможения «плугом».	1
17	Обучение технике спуска в низкой стойке. Контрольный тест 1000 м на время.	1
18	Контрольный тест 2000 м на время.	1
8	Спортивные игры. Баскетбол.	12
1	Баскетбол. Правила ТБ при занятиях баскетболом. Основные правила игры.	1

2	Бег с изменением направления и скорости.	1
3	Защитная стойка. Остановка прыжком.	1
4	Сочетание способов передвижения.	1
5	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1
6	Остановка в два шага. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
7	Вырывание мяча. Бросок двумя руками от головы с места.	1
8	Передача одной рукой от плеча. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	1
9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
10	Передача мяча при встречном движении.	1
11	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1
12	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1
9	Спортивные игры. Волейбол.	6
1	Волейбол. Правила ТБ при занятиях волейболом. Основные правила игры.	1
2	Стойки и передвижения.	1
3	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
4	Нижняя прямая подача мяча.	1
5	Приём подачи мяча.	1
6	Отбивание мяча кулаком от сетки.	1
10	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	3
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Составление комплексов УГ.	1
2	Составление комплексов упражнений на растяжение мышц.	1

3	Составление комплексов упражнений на укрепление мышц.	1
11	Единоборства (элементы единоборств)	2
1	Единоборства (элементы единоборств). Правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Влияние занятий единоборствами на организм занимающихся.	1
2	Виды единоборств. Основные правила соревнований.	1
12	Лёгкая атлетика.	10
1	Лёгкая атлетика. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Повторить технику прыжков в высоту способом «перешагивания».	1
2	Учёт техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Совершенствовать бег на 30 метров.	1
3	Учёт Бега на 60 метров.	1
4	Совершенствовать технику челночного бега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Итоговая контрольная работа.	1
5	Учёт результата челночного бега 3по10. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
6	Учёт прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.	1
7	Учёт техники прыжка в длину с места. Метание малого мяча.	1
8	Учёт метания мяча с разбега на дальность.	1
9	Бег 3000 метров без учёта времени.	1
10	Учёт бега на 2000 метров.	
13	Плавание.	2
1	Плавание. ТБ во время плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.	1
2	Техника основных способов плавания. Координационные упражнения на суше. Ныряние за тонущим.	1

3	Дыхание во время плавания. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди.	1
4	Правила техники безопасности во время занятий плаванием. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди.	1
5	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине	1

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол -во час ов
1	Физическая культура как область знаний. Спортивно-оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика Подготовка обучающихся к сдаче комплекса норм ГТО.	12
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Бег 30 метров.	1
2	Основные правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Контрольный тест - бег 30м.	1
3	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Низкий старт. Встречная эстафета.	1
4	Техника челночного бега. Контрольный тест челночный бег 3х10 м.	1
5	Бег на результат (60 м).	1
6	Нормы ГТО. Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	1
7	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.	1
8	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1

9	Техника прыжка в длину с разбега на результат.	1
10	Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	1
11	Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места на результат.	1
12	Тестирование физической подготовленности - бег 2000 м.	1
2	Физическая культура человека. Кроссовая подготовка.	8
1	Влияние возрастных особенностей на организм человека. Равномерный бег (6 мин).	1
2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Равномерный бег (9 мин).	1
3	Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Равномерный бег (12 мин).	1
4	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Равномерный бег (15 мин).	1
5	Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Равномерный бег (15 мин).	1
6	Равномерный бег (17 мин).	1
7	Шестиминутный бег на результат.	1
8	Бег по пересечённой местности (2 км).	1
3	Спортивные игры. Лапта.	7
1	Лапта. ТБ на уроке. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.	1
2	Передвижения, прыжки, ловля мяча.	1
3	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.	1
4	Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу.	1
5	Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание.	1

6	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки.	1
7	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки.	1
4	Гимнастика с элементами акробатики. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	17
1	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.	1
2	Акробатика, как вид спорта, краткая историческая справка. Перестроение. Простые упоры.	1
3	Развитие силовых способностей. Перестроение. Простые висы.	1
4	Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья. Перестроение. Вис согнувшись.	1
5	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
6	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись верхом.	1
7	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
8	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
9	Опорный прыжок боком. Прыжок, согнув ноги.	1
10	Совершенствовать опорный прыжок боком, прыжок, согнув ноги.	1
11	Отработать технику прыжков.	1
12	Прыжок боком на результат – девочки, прыжок, согнув ноги – мальчики.	1
13	Гибкость как физическое качество. Кувырок вперед.	1

14	Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Кувырок назад.	1
15	Стойка на голове и руках – мальчики, кувырок назад в полушпагат - девочки. Лазание по канату.	1
16	Длинный кувырок вперед, кувырок назад. Учёт техники лазания по канату.	1
17	Комплекс упражнений на результат.	1
5	Прикладно-ориентированная подготовка	2
1	Прикладно-ориентированная подготовка. Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	1
2	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	1
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Адаптивная физическая культура	1
2	Комплекс упражнений для профилактики избыточного веса.	1
3	Комплекс упражнений для лиц с нарушением системы дыхания.	1
7	Лыжная подготовка.	18
1	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Характеристика лыжного вида спорта.	1
2	Значение лыжной подготовки. Техника попеременного двужажного хода лыжных ходов.	1
3	История лыжной подготовки. Техника движения «скользящим шагом».	1
4	Основные правила проведения соревнований по лыжной подготовке. Совершенствовать технику поворотов «на месте» на лыжах.	1
5	Совершенствование техники перехода с ступающего шага на скользящий шаг.	1
6	Совершенствовать технику скользящего шага.	1

7	Преодоление неровности на снегу во время движения.	1
8	Повторить технику поворотов «упором».	1
9	Изучение техники попеременного четырёхшажного хода.	1
10	Совершенствование техники подъема «елочкой».	1
11	совершенствование техники преодоления препятствий на лыжах.	1
12	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах.	1
13	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
14	Одновременный одношажный коньковый ход. Совершенствование техники поворотов в движении.	1
15	Одновременный одношажный коньковый ход. Обучение подъему «скользящим шагом».	1
16	Преодоление контруклона.	1
17	Обучение технике спуска в низкой стойке. Контрольный тест 1000 м на время.	1
18	Контрольный тест 2000 м на время.	1
8	Спортивные игры. Баскетбол.	12
1	Баскетбол. Правила ТБ при занятиях баскетболом. Основные правила игры.	1
2	Бег с изменением направления и скорости.	1
3	Защитная стойка. Остановка прыжком.	1
4	Сочетание способов передвижения.	1
5	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1
6	Остановка в два шага. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
7	Вырывание мяча. Бросок двумя руками от головы с места.	1

8	Передача одной рукой от плеча. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	1
9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
10	Броски в корзину с близкой дистанции.	1
11	Штрафной бросок.	1
12	Действия трёх нападающих, против двух защитников.	1
9	Спортивные игры. Волейбол.	6
1	Волейбол. Правила ТБ при занятиях волейболом. Основные правила игры.	1
2	Передача мяча у сетки.	1
3	Передача мяча прыжке через сетку.	1
4	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
5	Приём мяча отраженного сеткой.	1
6	Прямой нападающий удар.	1
10	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	3
1	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1
2	Закаливание.	1
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
11	Единоборства (элементы единоборств)	2
1	Единоборства (элементы единоборств). Правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Влияние занятий единоборствами на организм занимающихся.	1
2	Виды единоборств. Основные правила соревнований.	1
12	Лёгкая атлетика.	10
1	Лёгкая атлетика. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Повторить технику прыжков в высоту способом «перекидной».	1
2	Учёт техники прыжка в высоту способом «перекидной». Совершенствовать бег на 30 метров.	1

3	Учёт Бега на 60 метров.	1
4	Совершенствовать технику челночного бега. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Итоговая контрольная работа.	1
5	Учёт результата челночного бега 3по10. Прыжок в длину способом «ножницы».	1
6	Учёт прыжка в длину способом «ножницы». Прыжок в длину с места.	1
7	Учёт техники прыжка в длину с места. Метание малого мяча.	1
8	Учёт метания мяча с разбега на дальность.	1
9	Бег 3000 метров без учёта времени.	1
10	Учёт бега на 2000 метров.	
13	Плавание.	2
1	Плавание. ТБ во время плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.	1
2	Техника основных способов плавания. Координационные упражнения на суше. Ныряние за тонущим.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Пономарева Людмила Юрьевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022